समय इस पुस्तकके द्वारा हमारी स्वदेशीय भगिनी गणोंका कुछ भी उपकार होगा, तो मैं अपना परिश्रम सफल जानूंगा।

जो सब विषय इस पुस्तकमें लिखे गये हैं, वह छिपानेके योग्य नहींहैं, यही दिखानेके कारण यह पुस्तक स्त्रियोंके नामपर उत्सर्ग हुई है।

अब यह पुस्तक वैश्यवंश दिवाकर जगत् उजागर श्रीवेङ्कटेश्वर यंत्रालयाधीश सेठ खेमराज श्रीकृष्णदासजी को समर्पित है, आशाहै कि छापकर प्रसिद्ध करेंगे।

आपका-पं० कन्हैयालाल मिश्र,
मुहल्ला दीनदारपुरा-मुरादाबाद.

नारीदेहतत्त्व.

युवती प्रसूती और जननी के लिये उपदेश।

युवती सूचना।

बहुत कारणोंसे स्त्रियोंको चिकित्साके सीखने की अत्यन्त आवश्यकता है । प्रथमतो स्त्रियें माता की जाति हैं, संतानके लालन पालन का भार उनके हाथमें है, वह चिकित्सा को कुछ भी न जाननेसे बालकके जीवनमें प्रतिपद संशय है, दूसरे वह संसार में मनुष्यों की संगिनी हैं, वह कुछ भी साधारण पीडा की औषधि न जाननेसे बहुधा अनेकों को अनवसरमें ही प्राण त्यागना होता है, तीसरे वह अपनीपीडाका मर्म यहां तक गुप्त रखती हैं, कि दूसरेका जानना तो दूर रहे, स्वामी भी उसको नहीं जान सकता, इस लिये वह यदि अपनी पीडाकी औषधी जान सकें, तो जगत्का आधा क्लेश दूर होजाय । चौथे उनकेही शरीरके ऊपर मनुष्योंका शारीरिक और मानसिक सुख व स्वच्छन्दता संपूर्ण निर्भर है। इन सब कारणोंसे स्त्रियोंकी शिक्षाके मध्यमें चिकित्साशास्त्र एक शिक्षा का प्रधान विषय होना विशेष कर्तव्यहै । चिकित्साका सीखना तो दूर रहे, वह इन्द्रियों-

के संबंधकी सब बातोंको छिपाती हैं, इसी कारणसे उनके बहुत
से रोगों का हाल चिकित्साशास्त्र भी नहीं जान सकता,
इन्द्रियों के संबंध का हाल यह यहां तक छिपातीहैं कि इस छिपा-
नेमेंही स्त्री जातिका सर्व नाश कियाहै, यह गुप्त रखनाही हमको सदा
रोगी, सदा हीन और क्षीण करताहै । चिकित्सा शास्त्र
अश्लीलता (बकवादकीबात) का आधार नहीं है, इन्द्रियोंका
हाल जानना कोई लज्जा की बात नहीं है, इसमें प्रतिक्षण जहर
उगलता हुवा देखते हैं, फिर क्या समझ कर उसकोही हृदयमें पाल
कर रखते हैं जिस आश्चर्य के नियमसे मनुष्यजातिका जन्म होता
वह पवित्र विषय क्या लज्जा का विषय, बकवाद की बात सुननेमें
अयोग्य और नीच विषय है ? इस उन्नत समय में यह सब बात
मनुष्यके मुखसे शोभा नहीं पाती । हमें आशा है कि, कोई भी
लज्जाका विषय न जानकर इसको हरएक मनुष्य सीखेगा । संपूर्ण
देश वासिनी दुःखिनी गण मुख खोल कर नहीं कह सकतीं, छिपे
छिपे कठोर पीडाकी यंत्रणासे दिन दिन क्षयको प्राप्त होती हैं
चिर रुग्ण अर्थात् सदा रोगी संतान उत्पन्न करती हैं, इस कारण
देशमें मनुष्य अधमरे, पीड़ित, दुर्बल और दुर्दशापन्न उत्पन्न होतेहैं।
इस अवस्थामें और किसीको भी निश्चिन्त रहना उचित नहीं है ।
आसाम देशमें जो स्त्री कपडा बुन्ना (बिनना) नहीं जानतीं,
उससे कोई विवाह करना नहीं चाहता, इसी प्रकार संपूर्ण पृथ्वीके
मध्यमें जो स्त्री चिकित्सा नहीं जानती, उससे किसीको भी विवाह
नहीं करना चाहिये । कब वोह दिन पृथ्वीपर होगा, कब मनुष्य

समझेंगे कि, मनको जिस प्रकार ऊंचा करना कर्त्तव्यहै, शरीरको
वैसेही ऊँचा करना होताहै । चोरी करना जैसा पापहै, शरीर-
रोगी करनाभी वैसाही पापहै । यह विश्वास हृदयमें दृढ़रहनेसे
स पुस्तकके लिखनेको उद्यत हुएहैं । स्त्रियोंकी चिकित्सा, उनकी
हका तत्त्व. और शिशु पालनशिक्षा नितान्त आवश्यक जानकर
गैर देशमें इन सबके योग्य कोई पुस्तक न देखकर हम इस
स्तकके लिखनेको प्रस्तुत हुएहैं । इस पुस्तकमें स्त्रीचिकित्साका
क्षेपमें सबज्ञान समझादेनाही हमारा अभिप्रायहै ।

आद्य ऋतुसे अंत ऋतु पर्यन्त स्त्रियोंके शरीरका किसप्रकार यत्न
करना उचित है, सन्तान उत्पादन इत्यादिके सम्बन्धमें क्या करना
विहित है, इस समयमें पीड़ा होनेपर उसकी चिकित्सा क्या है ?
नारी शरीरके सम्बन्धमें इसप्रकार अनेकतत्त्व इस पुस्तकमें संकलन
किये हैं । और इसके अतिरिक्त इसके साथ शिशुपालन शिशुचिकि-
त्सा, साधारण पीड़ाकी चिकित्साका हालभी संगृहीत कर दियाहै ।

प्रथम परिच्छेद ।

विवाह ।

सावधान रहनेसे मनुष्योंको पीड़ाका होना सम्भव नहीं है ।
अकाल मृत्यु तो होही नहीं सकती । यत्न सहित रखनेसे मनुष्यका
शरीर क्रमशः पूर्णताको प्राप्त होता है, यही स्वभावका नियम है ।
संसारके अदलबदलसे दिनदिन होता रहेगा !-स्त्री जातिकी

कितनी एकवृत्ति सुविकाशित होंगी । पुरुषभी बाहिरी और आभ्य-
न्तरीण परिवर्त्तनके वशसे पूर्णता प्राप्त करताहै । यौवन काल लिखे
हुए परिवर्त्तन समूहकी सीमाहै, अतएव इसीसमयमें कितनीही वृत्ति
पूर्णविकाशको प्राप्त होतीहैं। प्रगटहुई वृत्तियोंका चलाना आवश्यक
है, नहीं चलानेसे पीड़ा होतीहै । जवानीमें प्रगटहुई यौवनकी
वृत्तियोंका चलाना विवाहके सिवाय और किसी प्रकारके उपायसे
नहीं होसकता, इसलिये युवा अवस्थामेंही मनुष्यका विवाह करना
चाहिये ।

मनुष्य जातिके मध्यमें विवाह एक महान् व्यापार है । विवाह
किया और बन्दीहुवा—एक था और दोजने होगये । एकके सुखदुः-
खके साथ दो जनोंका सुखदुःख मिलगया । शरीर और मन
परस्परके ऊपर विशेष निर्भर करना आरम्भ करते हैं । विवाहके
वश मानसिक परिवर्त्तनका हाल हम यहां नहीं कहैंगे, हमारे कार्य
आदि शरीरपर हैं, इससे शरीरकाही वृत्तान्त कहैंगे मानसिकनीतिके
संबंधमें उपदेश प्रदान करना इस पुस्तकका उद्देश्य नहीं है, इस
बातको कोई न भूले, सुनीतके बारेमें कोई बात न कहैंगे, ऐसा
समझकर कोई यह न समझे कि, मानसिक उन्नतिके विषयमें हम
सम्पूर्ण अंधे हैं ।

बहुत देशोंमें बहुत प्रकारकी अवस्थामें विवाह होता रहताहै,
किस देशमें किस अवस्थामें विवाह करना अच्छाहै, इसका कहना
 नहीं है, तौभी हमारे मतसे यदि शरीर तन्दुरुस्तहै, शरीरमें

किसीप्रकारकी पीड़ा न हो, तब ऋतु होनेके प्रथमही स्त्रियोंका विवाहकरना कर्त्तव्यहै * स्वामी और स्त्रीकी अवस्थामें अन्ततः ८। ९। वर्ष पृथक् होनाही विशेष प्रयोजनहै, शरीर स्वस्थ न रहनेपर स्त्रीहो, वा पुरुषहो. किसीका भी विवाह करना उचित नहींहै; स्त्री. यदि पीडिता होगी, उसकी पीडा पुरुषको जायगी, संतानको जायगी, और पुरुष यदि पीडित होगा तो वह पीडा स्त्री संतानको जायगी।

जब कि, संतान सन्तति पर्यन्त सुखदुख तुम्हारे स्वास्थ्यके ऊपर निर्भर कियाहै तब नहीं जानते कि, किस साहससे जानकर व सुनकर पीडित अवस्थामें विवाह करतेहैं, निरपराध बालकोंके चिररुग्ण (सदारोगी) करना यदि महापातक नहींहै, तब नहीं जानते कि, और पातक क्याहै। इन सब कारणोंसे विवाह करनेके पहले स्त्री पुरुष दोनोंहीको अपने, स्वास्थ्यपर दृष्टि रखना कर्तव्यहै।

स्त्रीपुरुष विवाहके सम्बन्धमें बद्ध होनेके पहले उनमें समानबल और तेजहै कि, नहीं. इस विषयपर दृष्टि रखनाभी विशेष प्रयोजनहै; यदि

* बहुत कहतेहैं कि, हमारे समाजमें यह किस प्रकारसे होगा, यद्यपि इसप्रकार के प्रश्नका उत्तरदेना इसपुस्तकका उद्देश्य नहींहै तौभी कुछेक कहेबिना न रहेंगे जो कर्तव्य कार्य है वह चाहे जिसप्रकारसे अवश्य करनाहोगा हमारे देशमें प्रथम और द्वितीय यह दो विवाह होतेहैं, प्रथमविवाह न होकर उसीसमयमें वाग्दान या पत्रभेजकरभी सबकाम चलसकताहै। जिसके पीछे ऋतुहोनेपर शुभदिनमें विवाह करनाकर्तव्यहै यदभी अगर संभव न हो तो जब तक ऋतु न हो तबतक स्त्री पुरुषको पृथक्‌ रहने देना न चाहिये।

स्त्रीकी अपेक्षा पुरुष बलवान हुआ. तो स्त्री शीघ्रही दुर्बल होजायगी. उसके संतान होनेकी संभावना बहुत थोडी रहैगी—और यदि संतान हुई तौ रोगी और क्षीण होगी; और यदि स्त्री पुरुषकी अपेक्षा बलवती हुई, तब पुरुष शीघ्रही दुर्बल होजायगा; उसकी मृत्यु न भी हो तो भी वह किसी कठोर पीडासे ग्रसित होगा, उसके संतान न होने की यथेष्ट संभावनाहै । यदि संतान हुई तौ वह संतान रोगी और क्षीण होगी और उसके कन्या संतान ही अधिक होनेकी संभावनाहै. स्त्री पुरुषका बल समान होनेसे दोनोंकी कामवृत्ति संतुष्ट रहैगी. इसलिये उसके द्वारा शारीरिक और मानसिक(सामाजिक भी कहसक्तेहैं) जो कुछ हानि होसकतीहै. बोध होताहै उतना उल्लेख इस स्थलमें करनेकी आवश्यकता नहींहै । इन सब कारणोंसे विवाहके पहिले स्त्री पुरुषके सब मानसिक गुण देखेजाते हैं. इसीप्रका शारीरिक स्वास्थ्यकी ओर भी देखना कर्त्तव्य है ।

द्वितीयपरिच्छेद ।

ऋतु ।

स्त्रियोंकी ऋतुही यौवनका लक्षणहै. ऋतु होनेपर मालू होजाताहै कि, यह स्त्री गर्भधारण करनेमें समर्थ हुई है. जिससम यौवन पूर्ण होजाताहै;तभी ऋतुआरंभ होतीहै । विख्यात चिकित्स डाक्टर "होपारटहेड" ने नीचेलिखे सब चिह्न यौवनके लक्ष कहकर लिखेहैं ।

यौवनके लक्षण तलपटकी अंग्री सब पूर्णताको प्राप्त होती (कुरनी) विस्तृत होतीहै. स्तन बृहत ऊंचे और पु

होतेहैं. गर्भस्थलीभी योनिके संग मिलजातीहै. छाती. गला. और हस्त पूर्णताको प्राप्त होतेहैं.. संपूण शरीर गोल. पूर्ण और बड़ाहोताहै. केश अधिकतासे उत्पन्न होतेहैं. कामेन्द्रियके संग जिसजिस स्थलका संबंध है. तहां बहुतसे केश उत्पन्न होतेहैं. स्वर मीठा और गंभीर होताहै. संक्षेपसे संपूर्ण शरीरमें वही माधुरी. वही तेज.और वही सौन्दर्य्य प्राप्त होताहै. जो युवतीमेंही हम देखतेहैं। जिससमय यौवनकी पूर्णता होतीहै. तभी ऋतु आरंभ होतीहै। किन्तु किसीकिसीको आगेभी होतीहै. वह स्वाभाविक नहीं है। जो नारी नगरमें वास करतीहैं. मांसादिक अधिक भक्षण करतीहैं. भोग करतीहैं. सदा नाटक उपन्यास पढ़ती रहतीहैं. जो थोडी अवस्थामें संगदोष वशतः इन्द्रियोंको उत्तेजितकरना सीखतीहैं उनको ऋतु आगेही आरंभ होतीहै। ऐसा होनेसे स्वास्थ्यभंग होजाताहै. संतान दुर्बल और रोगी होतीहै. और शरीरको अनेक-प्रकारकी पीडा उत्पन्न होतीहै। अतएव यौवनकाल पूर्णमात्रा आनेके पहले जिससे ऋतु न होजाय इसविषयमें सावधान रहनाचाहिये। जिससे किसीप्रकार बालिकाके हृदयमें इन्द्रिय उत्तेजकभाव न ठहरै, वही करना उचितहै। किसकारण असमयमें ऋतु होतीहै. यह पहलेही लिख चुकेहैं, जिससे बालिका इन सब-कारणोंके प्रभावके अधीन न हो.ऐसा करनेसे अकालवर्द्धककी जड अकालऋतु नहीं दीखसकती।

ऋतु क्या है? ऋतु और कुछ नहीं है. केवल गर्भधारण करनेके समय दिखानेका चिह्न मात्र है। जब स्त्रियें पूर्णयौवना होती हैं, जिससमय उनके सब अंग प्रत्यङ्ग

पूर्णताको प्राप्त होतेहैं, तो उसके स्वभावसे ही नूतन मनुष्य
जन्म देनेकी सामर्थ्य होती है संसारका नियमही यह है, ईश्वर
राज्यकी प्रथाही यहहै । तुम यत्न करो अथवा मतकरो, पेड़ हो
फूल होगा, फल होगा, फिर सूख जायगा । तुम संतानकी चाह
करो, वा मत करो, तुम्हारे संतानहोनेकी सामर्थ्य आपही होगी
अन्य अन्य प्राणियोंमें इस संतान उत्पादन करनेका एक एक नि
समयहै, इससमय उनकी कामेच्छा अत्यन्त प्रबल होतीहै । मनुष्य
का यह नियम नहीं है । प्रतिमासही स्त्रियें संतान उत्पन्न करने
उपयुक्त होती हैं, इस समय सहवास करनेसे संतान उत्प
होना अतिशय संभवहै । स्त्रियोंके उदरमें डिम्बकोपहै, डिम्बकोपर
चर्मस्थलीके रक्तसे प्रतिमासमें अंडेकी समानक्षुद्र (छोटा) पदा
उत्पन्न होताहै । क्रमानुसार प्रायः एकमास पूर्ण होनेपर यह डिम्ब
कोप फटजाताहै । तिससमय रक्त निकलताहै, और क्रमसेही य
छोटाअण्डा गर्भस्थलीके पार्श्वमें नाभिसे जामिलताहै,रक्तादिमूत्र मा
द्वारा बाहर होजाताहै।इसप्रकार किसीके दोतीनदिन-किसीके पां
सात दिनतक रक्त निकलताहै । इसकोही लोग ऋतु कहतेहैं।यह अं
गर्भस्थलीके बगलमें जाकर रहताहै, फिर इसके संग पुरुपका वी
मिलनेसे मनुष्यका जन्म होताहै । जन्मप्रकरण नामक परिच्छेद
यह विषय विशेपकरके लिखेंगे । आशाहै कि, सभी उसे मन लग
कर पाठ करेंगे । यहांपरतो केवल संक्षेपसे वर्णन किया । स्त्रीजाति
ऋतु एक बडीबातहै । ऋतुकालमें असावधान होनेसे स्त्रियोंको अने

पीडाओंकी यंत्रणा भोग करनी होतीहै। केवल यही नहीं है! वरन इससमय शरीरके ऊपर सम्यक् दृष्टि रखने न रखनेसे संतान (संतति) दुःखी वा न दुःखी होगी, पीछे यह सब लिखाजायगा।

प्रथम ऋतुका होना किसीभयका कारण नहीं है, जिससे शरीर स्वस्थरहे, वही करना चाहिये। शीतलजल, हिम, और शिशिर, ठंडी व गानीकी वायु वा अन्य किसी प्रकारकी दूषितवायु इत्यादि शरीरमें न लगनेदेना अतिशय अकर्त्तव्यहै। यदि ऋतु कालमें ज्वरहो, तो वह ज्वर शीघ्र नहीं जायगा। यह सब जानकर ऋतु होनेपर अतिशय सावधान रहना चाहिये। एकबार होकर और फिर नहीं होगी, ऐसा नहीं है, ऋतु महीने महीने में एकबार होतीहै ठीक चौबीस—पचीस दिनका अंतर होना उचितहै * प्रथमही भले प्रकार सावधान न रहनेसे रजोदर्शन कालके अनियमित होनेकी संभावनाहै। एकबार अनियमित होनेसे नियमित होना बहुत कठिन होजाताहै, और अनियमित होनेसे शरीरमें अनेकप्रकारकी पीडा आनकर प्रवेश करतीहैं, इसकारण प्रथम इस विषयपर दृष्टि रखनेकी विशेष आवश्यकताहै। रजःस्राव किसीके शरीरमें तीनदिन किसीके इसीप्रकार सात आठ दिन तक रहता है। रजस्वला अवस्थामें यथा साध्य साफ रहना कर्त्तव्य है। वस्त्रादिकमें रक्त लगनेसे वस्त्रादिक नष्ट होजाते हैं, और शरीरमें दुर्गन्धि होजाती है, इसकारण तीन चार हाथ लम्बा और अर्द्धहस्तकी बराबर साफ वस्त्र योनिके उपर बांधकर रखना कर्त्तव्यहै। यह वस्त्र नित्य कमसे कम दो

* किसी किसी स्त्रीका ऋतु महीनेमें दो बार होते भी देखाजाताहै।

बार बदलकर बांधना चाहिये जबतक रक्त गिरना बंद न हे
तबतक इसप्रकार वस्त्र व्यवहार करनेका प्रयोजनहै ।

ऋतु होनेपर स्नान करना निषिद्धहै । गरम रहनाही चाहि
पुष्टिकारक खाद्यवस्तु खानाही कर्त्तव्यहै । जो सबद्रव्य शरीरव
नरम करतेहैं, ऐसा कोई द्रव्य भक्षण करना उचित नहींहै । मूली
बैंगन, रामतुरंही इत्यादिक न खाना ही कर्त्तव्यहै । और जिन स
आहारोंसे कामोत्तेजित हो, उनका भक्षण करना किसीप्रकार उचि
नहींहै । जिनकार्योंसे कामवृत्ति उत्तेजित होतीहै वह नहीं करन
चाहिये ।

अंडा और मांसादि अतिगरम द्रव्यहैं, इन सबको भोजन
करनेसे इंद्रिय उत्तेजित होतीहैं, इसलिये इन सबका खाना
उचित नहींहै । मत्स्यभी अतिशय इन्द्रिय उत्तेजकहैं । सिन्दूर
भी इसी प्रकारहै । ऋतु होनेपर इन सबका व्यवहार करना
उचित नहींहै । ऋतु होनेपर पुरुष मात्रको ही निकटसे दूर रहना
कर्त्तव्यहै । ऋतुकालमें काम उत्तेजित होनेसे रक्तका अधिक
गिरना संभवहै । यहांतक कि " अतिरक्तस्राव " वा अतिशय
रक्त पातसे पीडाभी होसकतीहै । इसकारण ऋतु कालमें पुरुषको
सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै, पुरुषको संग शयन करनाभी उचित
नहींहै । ऋतु कालमें संगमसे " बाधक पीडा " निश्चयही होतीहै
ऋतुके प्रथम दिनसे कमसे कम चारदिन तक किसीप्रकारभी

अनेक यत्न सहित रक्खे, तब शरीर स्वस्थ रहताहै, तभी मनुष्य सुखपूर्वक स्वच्छन्द रहसकताहै और तभी संतान(संतति) हृष्ट पुष्ट होतीहै।

तृतीय परिच्छेद।

जिस नियमसे जगत् की श्रेष्ठ सृष्टिमें मनुष्य जातिका जन्म होताहै, वह नियम बहुतोंको अवगतहै अपना जन्म किसप्रकार होताहै, वह हम बहुतलोग जानतेहैं, यह विषय नीचे संक्षेपसे लिखतेहैं। सब जानतेहैं कि, स्त्री और पुरुषका वीर्य एक होनेसे संतान उत्पन्न होतीहै किन्तु वह महान व्यापार किसप्रकार संघटित होताहै, उसको चिकित्सकके सिवाय कोई भी नहीं जानता। केवल यही सब विषय जानकर फिर हमारा कार्य शेष होगा, इसप्रकार नहींहै, इन्द्रिय संबंधीय पीडासे देशका नाश हुवा जाताहै, जिस-प्रकार उस पीडाकी यंत्रणासे निरपराधिनी अबलागणोंकी रक्षाहो उसका उपाय करतेभी हैं और करना होगा। जो अंग पीडित होताहै, उस अंगकी गठन प्रणाली न जाननेसे चिकित्सा करना सहज नहींहै, इसकारण नीचे पुरुषाङ्ग और स्त्रियोंके अंगकी गठन प्रणाली हम सुविख्यात फरासीसी चिकित्सकके (१) (ऐमीबोरोस्कीर) ग्रंथसे संक्षेपसे उद्धृत करके लिखतेहैं। "मनुष्य-का जन्मसंपादन करनेके लिये तीनप्रकारके यंत्र, मनुष्यके शरीरमें विद्यमानहैं। एक अंड निर्माणक यंत्र, दूसरा वीर्यपरिचालक यंत्र और तीसरा वीर्य निक्षेपक यंत्रहै। प्रथम इनसब यंत्रोंका वर्णन

करके फिर यह बतलावेंगे कि, किसप्रकार मनुष्यका जन्म होताहै । पुरुषके दो अंडहैं, यह दोनों एकथैलीमें स्थापितहैं इसथैलीको कोष कहतेहैं, यही वीर्य निर्मायक यंत्रहै यह दोनों अंडे अतिकोमल पदार्थोंके समूहहैं. यदि इनको खोलकर लंबा कियाजाय तो यह हजार फुटसे भी अधिक लंबे होजायँ इसनलके भीतर छोटी छोटी थैलियें उत्पन्न होतीहैं, इन थैलियोंमें वीर्य उत्पन्न होताहै । वीर्यके भीतर एक प्रकारका छोटा छोटा पदार्थ होताहै, यह अणुवीक्षण यंत्रके द्वारा देखनेसे पायाजाताहै यह गोल और दुमदारहै, इसमें भ्रमणशक्ति और झुकनेकी शक्तिहै । यह वीर्यके भीतर घूमघाम कर दौरा करताहै, केवल शीतलजल देनेसे भर जाताहै,—इसको हमलोग शुक्र (वीर्य कहतेहैं । गंर्भस्थलीमें यह कितनीदेर जीवित रहताहै,—सो कह नहीं सकते । तो अनेकक्षण जो जीवित रहताहै, इसविषयमें किसी प्रकारका संदेह नहीं है । पुरुषाङ्गके भीतर लगाहुआ एक नलहै इस नलके प्रारंभमें कितनी एक छोटी छोटी थैलियेंहैं । वीर्य अंड कोषमें घूमतेहुए नलके द्वारा आनकर इन सबथैलियोंमें जमता रहताहै । यही वीर्यका चलानेवाला यंत्रहै । यौवनकाल (जवानीकासमय) प्राप्त न होनेपर कभी वीर्य उत्पन्न नहीं होता, यह बात कोई न भूले । इन सबथैलियोंके नीचे होकर प्रस्रावका नल आनकर पुरुषाङ्गनलके साथ मिलताहै । प्रस्रावके नलके ठीक ऊपर कुछेक बडी थैलीहै, इस थैलीके साथ रेतः—धारकी छोटी

छोटी थैलियोंका संयोगहै । कामेच्छा तेज होनेपर इस बडी थैलीमें पतले दूधकी समान एक प्रकारका पदार्थ उत्पन्न होताहै, और सहवासके समय वीर्यवर्षण वशतः इस पदार्थके साथ संयुक्त होकर जिससमय सहवास संपूर्ण होताहै, तिससमय पुरुषाङ्गसे होकर अत्यन्तवेगसे गिरताहै । पुरुषाङ्ग रेतःनिक्षेपक यंत्र है । एकबार देखो कि, मनुष्यजन्मके लिये कितनी कलोंकी आवश्यकता होतीहै, यह आश्चर्यव्यापार क्या किसीसमय छिपानेकी सामग्रीहै ?

स्त्रियोंकेभी ठीक इसीप्रकार तीन यंत्रहैं । एक वीर्यनिर्मायक, दूसरा वीर्यपरिचालक, और तीसरा वीर्यनिक्षेपक यंत्रहै । जिसस्थानमें पुरुषका अंग प्रविष्ट होकर वीर्य निक्षेप करताहै, स्त्रियोंकाभी वही वीर्यनिक्षेपक यंत्रहै । जिस नलके भीतर होकर वीर्य जाकर अंडेके संग मिलताहै, उसको रेतःपरिचालक यंत्र कहतेहैं । और जिस स्थानमें वीर्यप्रस्तुत होताहै वह रेतःनिर्मायक यंत्र कहाजाताहै । स्त्रियोंके गर्भस्थलीका आकार कुल्टर (केंकडा) के आकारकी समान है । यह स्वाभाविक अवस्थासेही लम्बा तीन चार इञ्च और चौड़ा ढाई इञ्चहै । यही मनुष्यकी प्रथम वासभूमिहै । इस गर्भस्थलीके दोनों पार्श्वोंमें दो कोषहैं, इनकोषोंमें एक प्रकारका अंडाकार पदार्थ प्रस्तुत होता है. इसकोभी हम शुक्र कहतेहैं पुरुषका जिसप्रकार सहवासके सिवाय वीर्य स्खलन नहीं होता. स्त्रियोंका इस प्रकार नहींहै । जब स्त्रियोंका यौवन आताहै, तब प्रतिमासमें एकबार करके यह अंडा पककर बाहर निकलताहै । इसीव्यापारको लोग

ऋतु कहते हैं । इस अंडस्थलीके मुखमें क्षुद्र घंटाकार दो नल ऋतुकाल आनेपर ईश्वरके आश्चर्य नियमानुसार यह दोनों अंडस्थलियोंको घूमकर पकड लेताहै । रक्त सहित अंडा इस नलमें आनकर छोटेनल द्वारा होकर क्रमसे नीचे योनिके नलके भीतर आताहै । योनिके नलके शेष प्रान्तमें गर्भस्थलीका मुखहै इस मुखका द्वार इतना छोटाहै कि, सरसोंके गीलेदानेके सिवाय इसके भीतर और कुछभी नहीं जासकता । जब इसप्रकार नलके भीतर होकर वीर्य उतर आताहै. तिससमय यदि पुरुषके वीर्य स्थित छोटे छोटे चलनेकी शक्तिवाले पदार्थ इसके संग मिलसके तो वह तत्काल गर्भस्थलीमें प्रवेश करताहै, वैसेही वह मुख बन्द होजाताहै, वैसेही अंडस्थलीका मुख बन्द होजाताहै, और उसीसमयमें एक मनुष्यका जन्म होताहै । इस लियेही गर्भ होनेपर फिर ऋतु नहीं होती । * इतना झगड़ा होनेसेही प्रत्येक सहवासमें सन्तान नहीं होती । यहभी जानना उचितहै कि योनिके नलकी बगलमें एक प्रकारका भीजाहुवा सूक्ष्म चर्म है, सहवासके समय इस चर्मसे एकप्रकारके वर्ण विहीन गीले पदार्थका स्खलन होताहै । मनुष्यका जन्म प्रकरण यहीहै, शरीरभी यहीहै, सम्पूर्ण अंगोंको अतिसावधान और अतियत्न सहित न रखनेपर जो पीडा हो तो इसमें आश्चर्य क्या है ?

* किन्तु बहुत समय गर्भ अवस्थामेंभी ऋतु होते देखा आताहै ।
* See Dr. Ashwell's Work.

चतुर्थपरिच्छेद ।

सहवास ।

ईश्वरकी असीम सामर्थ्यसे इसप्रकार आश्चर्यभावसे मनुष्यका जन्म प्रकरण स्थिर हुवाहै । मनुष्यजाति नष्ट न होजाय. इसलिये उसने सब वृत्तियोंकी अपेक्षा मनुष्यके हृदयमें कामवृत्ति अधिक तेज कीहै । मनुष्यके ध्वंसके लिये अनेक उपायहैं. अनेक उपायसे मनुष्य मरताहै, प्रतिमुहूर्त्तही मनुष्य मरसकताहै. इसप्रकारकी अवस्थामें कामको इतना प्रबल न करनेसे एकदिन मनुष्य जातिका लोप होजाता । जो जो अंग ईश्वरने इसकार्यमें नियुक्त रक्खेहैं, उनकी गठनप्रणाली ऊपर संक्षेपसे लिखी गई है । किन्तु वह उस उस अंगमें उत्पन्न हुवा वह इकट्ठा न होनेसे मनुष्यका जन्म नहीं होता । मनुष्य जातिका लोप न होजाय, इस कारणही मनुष्यके हृदयमें स्त्री पुरुष—के सहवासकी इच्छा इतनी प्रबलहै । * पहिलेतो हम यही लिखेंगे कि, स्वाभाविक सहवास किसको कहतेहैं । फिर किस अवस्थामें सहवास करना कर्त्तव्यहै; सहवासकी अधिकता और अल्पतासे क्या हानि होतीहै, इत्यादि विषय पीछे लिखेंगे ।

---

* स्त्रियोंकी कामवृत्ति पुरुषकी अपेक्षा बहुत कमहै । ऋतुके कई दिन पहले चार पांच दिनतक उनकी कामवृत्ति प्रबल रहतीहै, इसके पीछे एकबारही नहीं रहती और बिना उत्तेजित करनेकी चेष्टा कियेहुए उत्तेजित नहीं होती ।

* Principal of Human Physiology by M.B. Carpenter.

दिनसे सोलह दिनतकऋतुका समयहै, इसके पहले. दूसरे. तीसरे चौथे. ग्यारहवें और तेरहवें दिनमें सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै। शेष दशादिनके मध्यमें अयुग्म दिनमें सहवास उचित नहींहै। मूल. मघा अश्विनी. नक्षत्रके पहले चरणको और ज्येष्ठा. रेवती. आश्लेषाके शेष भागको गंड कहतेहैं। इसगंडकालमें सहवास करना अत्यन्त नीचहै ।"

* इसीप्रकार और भी अनेक नक्षत्रोंके उदय और अंत समयका विचार करके संगम करना विहितहै। बारंबार वह यहीबात लिखगयेहैं। हम जिसप्रकार संगमको घृणा और अग्राह्य करतेहैं वह ऐसा नहीं करतेथे उन्होंने इसको एक भारी कार्य मनमें समझाहै, और समझतेहीथे तो वह इसविषयको इतना ऊपर लिखगयेहैं। क्या हमको इनसब विषयोंका, आग्राह्य करना उचितहै, क्या हमको यह उचित है कि, इनसब बातोंका, विचार न करें? किन्तु हम इसकोभी स्वीकार करतेहैं कि, उत्तमदिन तिथि, व नक्षत्र देखकर सहवास करना किसीसे भी सब संभव नहींहै यह संभव नहीं होसकता। परन्तु रात्रिके सिवाय दिनमें सहवास न करना सभी अपने अधीन कार्यहै। बहुतवर्षा व वज्रापातके समयमें सहवास न करना सभी अपने अधीनहै। प्रभातकालमें सहवास न करना अपनेही अधीनहै। पीडित तथा थके

---

* मूलमघाऽश्विनीनामाद्यं ज्येष्ठाम्भःसर्पाणाम् अन्तं गंडं पदं त्यक्त्वा षोडशो [illegible] ॥ अन्नाहलो तु भुजबलभीमे "अन्तं [illegible] स्यातं सर्वकार्य्येषु कल्पितम् ॥"

नए शरीरमे सहवास न करना अपने आधीनहे । अत्यन्त परिश्रम होनेपर अथवा भोजनके उपरान्त सहवास न करना अपनेही अधीन है । मनमें दुःख, राग, हिंसा, द्वेष, विद्वेष इत्यादि रहने की अवस्थामें भी सहवास न करना अपनेही अधीनहे । इच्छा न होनेपर सहवास न करना अपनेही अधीनहे । कोई क्या जानताहै कि, हमारे देशकी स्त्रियें अनिच्छा रहनेपर सहवासकरके कितनी पीड़ा भोगतीहैं ? मुख खोलकर नहीं कहसकतीं, पीडित शरीरमे रोगी शरीरमे क्लेशके समुद्रमें डूबते डूबते सहवासके लिये पुरुषके हाथमें आत्मा समर्पण करदेतीहैं । हे पुरुष ! क्या तुम किसी समय एक बार वा एकमुहूर्तके लिये भी विचारतेहो कि, तुम जिस समय जिसके संग सहवास करनेकी इच्छा करतेहो, वह उससमय सहवास करनेकी इच्छा करतीहै. वा नहीं ? वह सहवासकी उपयुक्त अवस्थाहै, वा नहीं ? हाशोक ! यदि ऐसा करते तो प्रतिदिन तुमको इतनाक्लेश भोगकरना नहीं पड़ता । पुरुषहो अथवा स्त्रीहो हृदयसे हृदयमें लिखकर देखलो कि, संतानके जीवनका संपूर्ण शारीरिक और मानसिक व्यापार तुम्हारे सहवासके ऊपर निर्भर कियाहै । संतान कुरूप उत्पन्नहो सो तुम्हाराही दोषहै, संतान तामसी, हिंसक, और पापाशयहो, सो तुम्हाराही दोषहै । इसबातको मनमें विचारकर सहवास करनेको अग्रसर होना उचितहै, और इसके साथही साथ यह भी मनमें विचारना कि, तुम्हारे शरीरका स्वास्थ्यभी इसके ऊपर संपूर्ण निर्भरहै ।

3266

एक विख्यात अंग्रेजी डाक्टरने लिखाहै कि "मनुष्यके हृदय
अन्यचिन्ता न रहनेपर स्वभावसेही सहवासकी इच्छा आवेगी
तिससे हृदयमें एक प्रकारकी मत्तता उत्पन्न होगी। मस्तिष्
(दिमाग़) में जो बिजलीका तेजहै. वही बिजलीका तेजतारों
होकर पुरुषाङ्ग वा स्त्रीके अंगमें प्रवेश करके पुरुषके अंगको बृह
(बडा) दृढ और कठिन करताहै, स्त्रीके अंगको स्फुटित. उ
और प्रतेज करताहै चारों औरका रुधिर आनकर उस स्थान
जमताहै। जब इसप्रकारकी अवस्था होजाय. तिसी समय य
समझना चाहिये कि, यथार्थ कामेच्छा हुईहै और संगमक
उपयुक्त समय आयाहै। मनुष्यके जीवनका सुखदुःख सहवासकेऊप
संपूर्ण निर्भर करताहै। तुम्हारे शरीर और मनमें जो सब अभावे
सो उसके मूलकारण तुम्हारे पिता माताहैं। सहवासके समयमें
उनकी शारीरिक और मानसिक अवस्थाके मेलसे तुम गूंगे व काने
पङ्गु व चिर रुग्ण. मूर्ख व वाक्‌शक्ति शून्य. क्रोधित स्वभाव.
हिंसक व उन्मत्त हुएहो जब सहवासकेही ऊपर मनुष्य जातिका
सबकुछ निर्भर करताहै. तो इसको लज्जाका विषय और घृणाका
विषय विचारना यह कितना अन्याय है. सो कह नहीं सक्ते
जिसके ऊपर तुम्हारे जीवनका सुख दुःख निर्भर करताहै. तु
किस कारण उसका विषय भलीभांति नहीं जानना चाहते!

सहवासका उपयुक्त समय और अवस्था।—सहवासमें
... रात्रिकालही है, क्योंकि रात्रिकालमें संपूर्ण वा
"[illegible]"

जन ,,कामोत्तेजिक और सहवासके लिये जिसबलकी आवश्यकता है. वही बल देने वालीहै । दिनमें यह भाप नहीं रहती । अतएव दिनमें सहवास बलकी हानि करनेवालाहै । बलकी हानि होनेसे पीडा होनेकी संभावनाहै * रात्रिके समय भोजनके दो तीन घंटे उपरान्त शरीर जिसप्रकार विश्राम और स्व-स्थावस्थामें रहताहै. वैसा और किसी समय नहीं रहता इसकारण सहवासके लिये यही समय उपयुक्त समयहै । सहवास समयके दोषसे संतान कुरूप. रोगी. और मानसिकशक्तिशून्य होतीहै । यह किसीके हास्यकरनेकी बात नहींहै स्वयंमनुजी लिख गयेहैं कि, सहवासके समय (काल) अवस्था सब विशेषप्रकारसे विचार नी चाहिये । मनुजी मूर्ख नहींथे । इससमय विलायतके डाक्टर लोगभी अमूल्य वाक्यसे उसी गूढविचारकी पुष्टि (पोषकता) करतेहैं । आजकलके सभी वैज्ञानिक इसबातको मानतेहैं कि, सहवासका समय. (काल) अवस्था. तथा सहवास करनेवालोंकी मानसिक और शारीरिक अवस्थानुसारही संतानका मन और शरीर निर्मित होताहै । हमारे शास्त्रमें यह विषय बारंबार लिखाहै और स्वयं मनुजीने भी इसविषयको बहुत लिखाहै । यह सब देखकर सहजही प्रतीत होताहै कि, हम यह सब बातें कितनी लज्जा और घृणाका विषय समझतेहैं आर्य ऋषिगण कभी ऐसा नहीं समझतेथे हमारे शास्त्रानुसार नीचेलिखे समयमें संगम निषिद्धहै "ऋतुकालके सिवाय अन्यसमय एकवारभी संगमकरना निषिद्धहै । ऋतुके पहले

---

* ऋतुःस्वपनर्दिवाकार्ये सेवेत यत्नतेम,,

दिनसे सोलह दिनतकऋतुका समयहै, इसके पहले. दूसरे. तीसरे, चौथे. ग्यारहवें और तेरहवें दिनमें सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै। शेष दशदिनके मध्यमें अयुग्म दिनमें सहवास उचित नहींहै। मू मघा अश्विनी. नक्षत्रके पहले चरणको और ज्येष्ठा. रेव आश्लेषाके शेष भागको गंड कहतेहैं । इसगंडकालमें सहवास कर अत्यन्त नीचहै ।"

* इसीप्रकार और भी अनेक नक्षत्रोंके उदय और अंत स यका विचार करके संगम करना विहितहै । वारंवार वह यहीव लिखगयेहैं । हम जिसप्रकार संगमको घृणा और अग्राह्य करते वह ऐसा नहीं करतेथे उन्होंने इसको एक भारी कार्य मन समझाहै, और समझतेहीथे तो वह इसविषयको इतना ऊप लिखगयेहैं । क्या हमको इनसब विषयोंका आग्राह्य करन उचितहै, क्या हमको यह उचित है कि, इनसब बातोंका विचा न करैं ? किन्तु हम इसकोभी स्वीकार करतेहैं कि, उत्तमदिन तिथि, व नक्षत्र देखकर सहवास करना किसीसे भी सब संभ नहींहै यह संभव नहीं होसकता । परन्तु रात्रिके सिवाय दिनमे सहवास न करना सभी अपने अधीन कार्यहै । बहुतवर्षा व वज्रा घातके समयमें सहवास न करना सभी अपने अधीनहै । प्रभात कालमें सहवास न करना अपनेही अधीनहै । पीडित तथा थ

* मूलमघाऽश्विनीनामाद्यं ज्येष्ठाम्भःसर्पाणाम् अन्तं गंडं पदं त्यक्त्वा षोडशो ऋतौ व्रजेत् ॥ अन्नाशक्तो तु भुजबलभीमे "अन्तं पौष्णेन्द्रसर्पाणामाद्यमश्विनीमूलगा दंष्ट्रत्रयं स्यातं सर्वकार्य्येषु कल्पितम् ॥"

हुए शरीरसे सहवास न करना अपने आधीनहै। अत्यन्त परिश्रम होनेपर अथवा भोजनके उपरान्त सहवास न करना अपनेही अधीन है। मनमें दुःख, राग, हिंसा, द्वेष, विद्वेष इत्यादि रहने की अवस्थामें भी सहवास न करना अपनेही अधीनहै। इच्छा न होनेपर सहवास न करना अपनेही अधीनहै। कोई क्या जानताहै कि, हमारे देशकी स्त्रियें अनिच्छा रहनेपर सहवासकरके कितनी पीड़ा भोगतीहैं ? मुख खोलकर नहीं कहसकती, पीडित शरीरमे रोगी शरीरमे क्लेशके समुद्रमें डूबते डूबते सहवासके लिये पुरुषके हाथमें आत्मा समर्पण करदेतीहैं। हे पुरुष ! क्या तुम किसी समय एक बार वा एकमुहूर्तके लिये भी विचारतेहो कि, तुम जिस समय जिसके संग सहवास करनेकी इच्छा करतेहो, वह उससमय सहवास करनेकी इच्छा करतीहै. वा नहीं ? वह सहवासकी उपयुक्त अवस्थाहै, वा नहीं ? हाशोक ! यदि ऐसा करते तो प्रतिदिन तुमको इतनाक्लेश भोगकरना नहीं पड़ता। पुरुषहो अथवा स्त्रीहो हृदयमें हृदयमें लिखकर देखलो कि, संतानके जीवनका संपूर्ण शारीरिक और मानसिक व्यापार तुम्हारे सहवासके ऊपर निर्भर कियाहै। संतान कुरूप उत्पन्नहो सो तुम्हाराही दोषहै, संतान तामसी, हिंसक, और पापाशयहो, सो तुम्हाराही दोषहै। इसबातको मनमें विचारकर सहवास करनेको अग्रसर होना उचितहै, और इसके साथही साथ यह भी मनमें विचारना कि, तुम्हारे शरीरका स्वास्थ्यभी इसके ऊपर संपूर्ण निर्भरहै।

३२६६

(बाइबिल) पुस्तकमें लिखाहै " कि माता - पिताके पापसे निष्पापसंतान कष्ट पातीहै " इसका क्या अर्थहै ? ।—इसका अर्थ और कुछ नहींहै, केवल माता पिताकी शारीरिक हीनताही इसका कारणहै । ऊपर जो लिखाहै, उसको पढ़नेसे इसका अर्थ भलीभांति विदित होजायगा ।

सहवासकी अल्पता ।—ईश्वरके राज्यमें किसीप्रकारसे अनियम नहीं होता, ऐसा नहीं है तो मनुष्यकी दृष्टि जिसप्रकरणमें होतीहै उसका अनियम होना किसप्रकार संभवहै ? यदि बलात्कार वह नियम भंग करोगे तो तुमको तत्काल उस पापका दंड मिलेगा यदि एक बारही कामवृत्तिको निर्मूल करनेकी इच्छा करोगे तो पीड़ित होजाओगे। क्रमक्रमसे मस्तिष्क (दिमाग़) में दुर्बलता उत्पन्नहोगी, विचार शक्ति कमहोगी, मानसिकशक्ति सब दुर्बल हो आवेगी । अगणितव्याधि आनकर तुमको घेरलेगी और कदाचित् स्वप्नदोषकी पीड़ासे क्षयको प्राप्त होकर तुमको अकालमेंही कालके ग्रासमें गिरना पड़े ॥ ❀ इस लिये सबको अनुरोध करते हैं कि कोई कामवृत्तिको एकबारही नष्ट करनेका मनमें पुण्य न करे, शरीरको नष्टकरना आत्महत्या करना यदि पुण्य होताहै, तो यह भी पुण्यहै, अन्यथा नहीं । कामवृत्तिको न तो नष्ट करे, और न प्रबल करे दमन करके अपने अधीन रखना चाहिये । जिसने अपनी संपूर्ण वृत्तियें अपने अधीन कर रक्खी हैं, वही जितेन्द्रियहै ।

❀ See Dr. Acton on Pathology.

हमने जो यह कहा कि इन्द्रियोंको चलाना चाहिये, इससे कोई यह न समझे कि हम उसीउपायने उसी कार्यके पूराकरनेकी सबको परामर्श (सलाह) देतेहैं । जिसको सामर्थ्य है उसको यौवनके प्रारंभमेंही विवाह करना चाहिये । विवाहित पुरुषको अविश्वासी और कपटी होकर अन्यस्त्री गमन तो दूररहा अन्यस्त्रीकी चिंताही करना जैसा महापाप और अन्यायकार्यहै * विवाहितास्त्रीकोभी अन्य पुरुषकी चिन्ताकरना वैसाही महापाप और अन्यायकार्य है । क्यों कि इससे केवल स्त्री पुरुषकी हानि नहीं वरन उनके पार्श्वस्थ सब लोगोंकी शारीरिक और मानसिक विषय हानि होतीहै, किसप्रकार होतीहै, वह सभी जानतेहैं, अब इसस्थलमें प्रमाण करनेकी आवश्यकता नहीं है । परन्तु तो भी बहुत कहसकतेहैं कि जिसकी विवाहके योग्य अवस्था नहीं है, वह क्या करे । उसको अवश्य दमनकरनी उचितहै । जब कि किसीकार्यके करनेमें भी हानि और न करनेमेंभी हानि होतीहै तो नितान्त उपाय न रहने पर जिसपंथके अवलम्बन करनेसे हानि सूक्ष्म हो, वही पंथ अवलम्बन करनाचाहिये । इन्द्रियोंको दमन रखनेसे विशेष हानिहै, परन्तु यह कहकर उसहानिसे रक्षा पानेके लिये अन्यप्रकार शारीरिक और मानसिक सर्वनाश करना कर्त्तव्य नहीं है ।

---

* जिसकार्यसे अपनी और दूसरेकी शारीरिक और मानसिक हानि होती है उसी कार्यको हम अन्यायकार्य कहतेहैं और अन्यायकार्यही पापकार्य है।

यद्यपि इनसब बातोंका उत्तरदेना इस पुस्तकका कार्य नहीं है, तोभी समाजकी अवस्थासे, हम इन सब बातोंका उत्तर इसप्रकार चाहतेहैं यदि उत्तर न दें तो लोग संस्कारका संपूर्ण उद्देश्य और मंतव्यमें भ्रमकरेंगे।

अविवाहित स्त्री पुरुष जो सबउपायोंसे इन्द्रियतृप्ति साधन करे हैं, वह सभी अवैध (अविधि) है । मानसिक और शारीरिक सर्व नाशका मूलहै । जिसकी विवाह करनेकी अवस्था नहीं है,उसके इन्द्रियदमन करना उचित है । जो विधवाहै, उसको भी इन्द्रियदम करना चाहिये । इन्द्रियको अस्वाभाविक भावसे, नीचभावसे, औ अन्यायरीतिसे आश्रयदेनेसे, व इसको चलानेसे सामाजिक, मानसिक शारीरिक अपनी पराई और संपूर्ण पृथ्वीकी जोहानि होतीहै, सो विदि तहीहै, इसका अब प्रमाण नहीं करना होगा । दमन करके रखने केवल तुम्हारे शरीरकी कुछेक हानि होगी । जब दमन करनेसे इत अल्प (थोड़ी) हानिहै, तो दमनकरनाही कर्त्तव्यहै ।

यदि सर्वदा किसीकार्यमेंही रहाजाय, यदि इन्द्रिय संबंधी को पुस्तक न पढी जाय, यदि, प्रतिदिन रीतिके अनुसार कसरत कीजा कमसेकम यदि एकमुहूर्त्तभी मनको शून्यरक्खाजाय, तो इन्द्रि सहजहीमें वश रहसकतीहैं । और इसप्रकार वश करनेसे हानि बहुत सूक्ष्म (कम) होगी । स्त्रियोंकी इन्द्रियोंकी इच्छा पुरुष अपेक्षा बहुत कमहै । पुरुषोंकी जिसप्रकार सर्वदा सब समय मन शून्यरहने परभी इंन्द्रियें उत्तेजित होतीहैं, स्त्रियोंव इसभांति नहीं हैं ऋतुकालके सिवाय उनकी इन्द्रिय अपने आ उत्तेजित नहीं होंगी । चेष्टा करनेमें इसविषयकी चिन्ता करने पढ़नेमें और पुरुषके संग मिलनेमें अवश्य होतीहै । जब ऋतु पहले और पीछे उनकी इन्द्रिय तेज हों, तो एक कार्यमें ल

रहनेसे इन्द्रियें सम्पूर्ण वश रहतीहैं। इसस्थलमें एकबार कहेदेतेहैं कि, विवाहिता वा विधवा स्त्रियोंको पुरुषके संग इसस्थानमें संमिलित होकर बहुत कालतक रहना कर्त्तव्य नहीं है।

सहवासकी अधिकता।—सहवासके संबंधमें कोई नियत (नियम) करना सम्भव नहींहै। अपने अपने शरीरमें बल देखकर सहवास करना कर्त्तव्यहै। विख्यात डाक्टरलोग लिखगयेहैं, कि "किसीकोभी दो सप्ताहमें दोबारसे अधिक सहवास करना कर्त्तव्य नहींहै" कितनेही अपने बलको न देखकर सहवासकी अधिकता करदेतेहैं उनके लिये लिखाजाताहै कि, वह जिससमय देखें कि, मस्तक हलका मालूम होताहै, मस्तकका घूमना आरम्भ हुवाहै, नेत्रोंमें जलन होती है, हृदयमें एक प्रकारकी थोडी २ वेदना जानपडतीहै, तो तत्क्षणात सहवास बन्द करना चाहिये। जबतक अन्यसहवास किसीप्रकार करना उचित नहीं है, और न इस विषयको मनमें स्थान (टिकने) देना उचितहै।

सहवास बन्द रखनेसे जितनी पीडा होतीहैं, सहवासकी अधिकतासे उसकी अपेक्षा शतगुणी अधिक पीडा होतीहै। सहवासकी अधिकतासे जो विशेष हानि होतीहै, उसको कहने और लिखनेकी आवश्यकता नहीं है। तुम यदि पहाड उठानेकी चेष्टा करो. तो अवश्यही तुम्हारी मृत्यु होगी, क्योंकि तुममें जो सामर्थ्य है, उसको तुम क्षय करडालोगे। इसीप्रकार यदि तुम सामर्थ्यसे बाहर इन्द्रियोंको चलाओगे तो तुम्हारी मृत्युका होना संभवहै। तुम्हारा मस्तिष्क (दिमाग़) दुर्बल होजायगा. शरीरका तेज

क्षयको प्राप्त होगा, अंग प्रत्यङ्गका बल कम होजायगा. इसप्रका रकी अवस्था होनेपर जो पीडा होगी. सो कह नहीं सकते। इ प्रकारकी अवस्थामें यदि संतानादि हुई, तो वह कैसीहोगी इसकोभी कहनेकी अब आवश्यकता नहीं हे । इन्द्रियका दम रखनाही कर्त्तव्यहै । जिनके न चलाजानेसे अत्यन्त हानि होसकती है, वास्तवमें उनकाही चलाना उचितहै । इसके ऊपर कुछभी अधिक करना उचित नहींहै । हे अबलागण ? तुम कब समझोगी कि, तुम अपने हृदयकी इच्छा और प्राणोंके कष्टको छिपा रखनेसे अपने देशका- कितना सर्वनाश करती हो ? स्वयं अपने पांवमें तेज कुल्हाड़ी क्यों मारतीहो ? प्यारी सन्तानको किस मूर्तिसे इसजगतमें लाती हो ? इच्छा न होनेपरभी सहवासको अधिक करके अपने श शरीरको नष्ट करती हो । क्षीणप्राण दुर्बल और कुरूप सन्तानको जनती हो, मनुष्यजातिको दिनदिन ध्वंशके मुखमें लिये जाती हो जिस सहवासके ऊपर मनुष्य जातिका अस्तित्व निर्भर करताहै उसी सहवासको तुम लज्जाका विषय कहकर उससे विषमथंन करती हो, और उससे विषफल निकालती हो ।

सहवासप्रकार।—अनेकप्रकारसे सहवास मनुष्यसमाजमें प्रचलितहै इन्द्रिय व्यापारके सम्बन्धमें मनको क्रमानुसार उत्तेजित करना व मग्न रखना. यह कितनी मानसिक और शारीरिक हानिकारक है, सो वर्णन नहीं होसकता । इन्द्रिय सम्बन्धीय अतिआश्चर्य विषय सब जानलेना कोई निर्लज्जताकी बात नहीं है । इन्द्रियके [illegible]रमें मनको बहुत कालतक मग्नरखनाही निर्लज्जताहै । मान

लियाजाय कि,तुम अकेलेमें इसप्रकार करतेहो.किन्तु उससेभी तुम्हारी मानसिक और शारीरिक अवनति होतीहै।मनुजीने कहाहै कि"स्नान करनेपर वस्त्रत्याग करे और फिर शुद्ध होकर इष्टमंत्र जपते जपते स्त्री गमन करना उचितहै" * इसका अर्थ और कुछ नहींहै. जिसप्रकार उदरको आहार न देनेसे काम नहींचलता. इसीलिये उदरको आहार दियाजाताहै. वैसेही इन्द्रियोंके बिलकुल न चलानेसेभी काम नहीं चलता। इसमें आसक्ति बिन्दुमात्रभी होनी उचित नहींहै । आसक्ति न होनेसे इसकार्यके करनेकी इच्छा नहीं होगी। जितनी शीघ्रतासे यह कार्य शेष होजाय उसकेही करनेमें एकान्तचेष्टा करनी चाहिये यदि बहुत समय तक अनेकभावसे इसकार्यके करनेमें नियुक्त रहोगे. तो तुम्हारा मन इसमें भलीभांतिसे मत्त होजायगा । इसमत्तअवस्थामें ही यदि तुम्हारी संतानका जन्म हुवा, तो वह भयानक और कामी होगी । यहांतक कि, उनके अंगप्रत्यंगमेंभी हीनता होसकतीहै । तुमने जिसको सामान्यकार्य मनमें समझाहै, वह सामान्य कार्य नहींहै उसका फल दूरतक व्यापनेवालाहै । विख्यात फरासी डाक्टर लालिमण्डने लिखाहै "मनुष्य क्या किसीसमय नहीं जानता कि, स्त्रीपुरुषका सहवास एक कैसा गुरुतर विषयहै"? केवल प्राचीनआर्यही इसको जानतेथे. तभी यह सब विषय शास्त्रमें लिखगयेहैं।मनुजीने अपनी संहितामें,जो विषय वारंवार सर्वदेव पूजा. और सर्व सुकार्य करना जैसा मनुष्यका प्रयोजनहै सहवासकाभी इसीप्रकार प्रयोजन कहगयेहैं उन्हीं

---

* मनुसंहिता देखो ।

मनुजीकी संतान इससमय उनका नाम किसीके मुखसे सुनतेही उसको मारनेको दौड़तीहै ।

सहवास अनेकप्रकारसे या इच्छापूर्वक बहुत देर तक करनेसे जो अपनी और संतानके शरीर और मनकी हानि करने वालाहै, वह जो ऊपर लिखा गयाहै. उससे स्पष्ट विदित होगा सहवास स्वाभाविक अवस्थामें तीनचार मिनटसे अधिक स्थायी नहींहोता । स्त्रीके हृदयको हृदयसे लगाकर स्वसहवास करनाही स्वाभाविकहै । दूसरीप्रकार सहवासकी युक्तिसंगत नहींहै । सहवास हँसकर उडादेनेका कार्य नहींहै. इसके ऊपर तुम्हारा और तुम्हारी संतान (संतति)-वरन समस्त मनुष्यजातिका सुखदुःख जड़ित हुवाहै । यदि संतान कुरूप विररुग्ण. मानसिकशक्तिविहीन और मूर्ख होगी. तो क्या तुम्हारे हृदयमें अत्यन्तकष्ट नहीं होगा? कौन संतानको इसप्रकार होनेदेगा ? भारतवर्षके आर्यऋषिगण कहगयेहैं. और इससमय पुरुषके विख्यातवैज्ञानिक भी कहतेहैं कि, सहवासके ऊपर संतानका रूप और गुण दोनों पितामाताके हाथमें हैं । क्या यह समझादेने परभी नहीं समझोगे ? सहवासकी तुल्यता ।—दोजने स्त्री और पुरुषका ठीक एकसमयमें वीर्यस्खलन हुवा अथवा नहीं. यह किसीने नहीं देखाहै और न देखनेसेही पीडाकी यंत्रणाभोगकरतेरहतेहैं । यदि स्त्रीपुरुष दोनों का बल समानहो, तो ठीक एक समयमें ही दोनों का वीर्यस्खलन होताहै. और होनेपर समझा जायगा कि, यथार्थ स्वाभाविक और

र्णी सहवास हुवा। दोनोंका बल समान न होनेसे किसीसमय भी तान नहीं होती। और दोनोंका वीर्यठीक एकसमय स्खलन न होनेसे संतानहोनेकी संभावना बहुत थोडीहै। यह सहवास संबंधीय असमंजसता हमारा सर्वनाश करतीहै. दिनदिन हमें क्षय करडालतीहै. यदि सौ वर्षतक जीवित रहते. तो अब चालीसवर्ष तकही जीवत रहेंगे। देशकी आधीस्त्रियें जो "हिष्टिरिया" पीडासे ग्रसितहैं, उसका यही कारणहै। यदि स्त्रीपुरुषका बल असामान्य हो, (विवाह होनेके पहलेही दोनोंका बल समानहै कि, नहीं, इस विषयपर विशेष दृष्टि रखनी चाहिये।) तब क्रम क्रमसे दोनोंका बल समान करनेकी चेष्टा करनी होगी। यदि और किसीके संग एकवारही शयन बंदकरें, यदि क्रमानुसार तीनमहीने प्रतिदिन स्त्रीपुरुष शयन करें, ऐसाहोनेसे दोनोंका बल अपनेआप समान होजायगा। पृथ्वीपर कोई द्रव्यभी असमान अवस्थामें नहीं रहसकता। यदि एकमेघमें अधिक बिजली और एकमें कम बिजलीहो, तो उसी कमसे जातीरहतीहै, जबतक दोनों मेघोंमें बिजली समान नहीं होतीहै, तबतक इसीप्रकार होतीहै मनुष्यके शरीरमेंभी बिजलीहै, यह बिजलीही मनुष्यका तेज और बलहै। एक दुर्बल मनुष्य यदि क्रमानुसार बहुत दिनोंतक एक बलवान मनुष्यके निकट शयनकरे, तो वह बलवान् मनुष्य क्रमसे दुर्बलहोगा और वह दुर्बलमनुष्य क्रमसे बलवान होजायगा। इसप्रकार क्रमसे होनेपर दोनोंका तेज और बल समान होगा। स्त्रीपुरुषका समान बल और ... न्से

स्वभावके ऊपर निर्भर करके रहनेमें समय लगेगा और एकज
निष्प्रयोजन दुर्बल होगा । अतएव—जो दुर्बलहै, उसका वै
जिससे पुष्टहो, वैसाही आहार और कार्य करना चाहिये । नि
दोनोंजनोंका एकही समयमें वीर्य स्खलनहो, ऐसेही चेष्टा कर
उचितहै । ऐसा करनेसे यह असमंजसता अधिकदिन नहीं रहेगी
स्वभावहीसे स्त्रीका वीर्यस्खलन होनेमें समयका अधिक लग
देखा जाताहै इसका यही कारणहै । एक कारण तो स्त्रीका पु
की अपेक्षा तेजस्वी होना और दूसरा स्त्रीका सबसमयमें कामोंे
जित न होना । यदि पुरुष कामसे उन्मत्त नहो, तो उसको काम
इच्छाभी नहीं होती, इसलिये शीघ्रही वीर्यस्खलन होताहै । स्त्री
कदाचित् उससमय वह अच्छा न लगे । इसीकारण उसकी इन्द्रि
उत्तेजित होनेके पहलेही पुरुषका सहवास पूर्ण होताहै यह असम
नभाव, सहजमेंही दूर कियाजाय, स्त्री भी कामोन्मत्त हुई
नहीं, इसको न जानकर किसीसमयभी संगमकरना उचित नहींहै
कोई कोई कहतेहैं, " यह किसप्रकार जानें ? " स्तनका रोरा द
होनेसे ही जाना जासकताहै कि, स्त्रीके इन्द्रियकी इच्छातेज हु
है । ❋ और यदि स्त्रीका तेज अधिकहो, तब पुरुषका तेजभ
जिससे अधिकहो, इसकारण उसका वैसाही आहार और का
करना होगा । दोनों का तेज और बल असमान होनेपर चाहे
सहवास न भी कियाजाय,केवल एकसंग शयन करनेसे ही एकज
दुर्बल और क्षीण होजायगा ।

❋ Matremony by Dr. Fowler.

सहवासका पीछा।–सहवासके पीछे एकप्रकारका आलस्य मालूम होताहै। जबतक यह आलस्य रहे, तबतक स्थिर होकर रहना कर्त्तव्यहै, जब यह आलस्य जाय, तो तत्काल उठकर शीतल व साफ जलसे स्त्री अंग पुरुषाङ्ग को धोना उचितहै। यदि पुरुषका वीर्य वा स्त्रीका वीर्य योनिके भीतर अवस्थान करै, तो गर्भहोना विशेष संभवहै। यदि सहवासके जराही देरबाद शीतल जल द्वारा पिचकारीसे योनिको धोयाजाय, तो उससहवाससे संतान होनेकी विशेष संभावना नहीं रहती ऋतुकालही संतान उत्पादन करनेका समयहै। यदि ऋतुके पांच सात दिन पहलेसे दश बारह दिन पीछे तक सहवास न कियाजाय, तो संतान होनेकी संभावना नहीं है। इस समय हम दिखाते हैं कि, हमारे ऋषिगण और यहांके वैज्ञानिकों का यही मत है कि, अच्छा समय अच्छा नक्षत्र, स्वस्थ शरीर और प्रफुल्लमन न रहनेपर संतान उत्पादन करनेसे संतान कुरूप, रोगी, दुर्बल और बुद्धिहीन होतीहै, तो सहवास करनेपर भी जिससे संतान नहीं होतीहै, उसका जानना सबको कर्त्तव्यहै। इसके अतिरिक्त देशकी दरिद्रता बढतीहै। कितनेही अपना पालन पोषण करनेमें असमर्थहैं, इसअवस्थामें उनका संतानोत्पादन करना एकप्रकार पापके सिवाय और कुछ नहींहै। प्रतिवर्ष संतानहोनेसे स्त्री दुर्बल हो जातीहै, इसप्रकारकी अवस्थामें संतानका होना ठीक नहींहै। इस कारण सहवासका सुखभोग करनेके लिये संतानका होना बंद होजाय यह सबस्त्रियोंको जानना चाहिये इनसब कारणोंसेही ऊपर यह विषय कुछ कुछ थोड़ासालिखागयाहै।

पंचमपरिच्छेद।

स्वास्थ्य रक्षा।

जबतक यौवनमें पदार्पण नहीं करती तबतक तुम बालिकाहो, तक तुम्हारे शरीर और मनका यत्न तुम्हारी माता करती, पर जिसदिनसे तुमको ऋतुआरंभ हुई, उसीदिनसे तुम्हारे शरीर और मनका पूर्णभार तुम्हारे ऊपर पड़गया अपने शरीर और मन स्वस्थ रखना, अपनी संतान (संतति) को, स्वरूपवान, स्वस्थ और सुतीक्ष्णबुद्धि करके उत्पन्नकरना और अपने स्वामी मन और शरीरको स्वस्थावस्थामें रखना, यह सभी गुरु कार्य उसीदिनसे तुम्हारे ऊपर पड़गये। ऊपर दिखादियाहै कि ऋतुसंबंधीय और ऋतुसंबंधीयव्यापारसे शरीरको किसप्रकार रखना कर्त्तव्यहै। पहलेही यह सब वार्त्ता लिखीगईहैं, इसका कारण यह कि, स्त्रीका स्वास्थ्य सहवासके ऊपर विशेष निर्भर करताहै प्रथमही यह सबबात लिखी गईहैं, उसका कारण संतानका होनहार जीवन संपूर्ण सहवासके ऊपर निर्भर करताहै। ** प्रथमही यह सब लिखाहै, उसका कारण शारीरिक, मानसिक, (परलोकका क्या नहीं है ?) सामाजिक संपूर्ण सुख, स्वच्छन्दता सहवासके और मनुष्यकी कामेन्द्रियके साथ मिलारहताहै। कामेन्द्रियसे ही मनुष्यका जन्म है अतएव उसके ही स्वाभाविक न रखसकनेसे अन्य किसीप्रकारसे स्वास्थ्यरक्षाका उपाय नहीं। और किसीप्रकारसे भी मनुष्यके जीव

* होमियूपैथिकके प्रगटकर्त्ता डाक्टर हानिमान इसको स्पष्ट कहगयेहैं।
* See Hahneuann on the Theary of Pessa.

नको दुःख शून्य करनेकी संभावना नहीं। उसको एकप्रकार हमने मानही लियाहै। और विख्यात विज्ञानके जानने वाले लोग भी इसको स्वीकार करगयेहैं। यदि विस्तारपूर्वक यह सब लिखाजाय, यदि कामेन्द्रियको बुरेव्यवहार और अन्यायसे चलानेमें मनुष्यजातिकी शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कितनी हानि होतीहै, लेखकर प्रमाण कियाजाय, तो ग्रन्थ बहुत बढजायगा। जो कहा-जाताहै, बोध होताहै, वही वही सिद्ध होनेके लिये बहुतहै। यदि मनुष्यजाति कामेन्द्रियकी कार्यप्रणाली भलीप्रकार साधन करसकें, तो मनुष्य कभी क्षीण, दुर्बल और स्थूलबुद्धि न हो। इससमय हम स्वास्थ्यरक्षाका नियम संक्षेपसे कहजायँगे। "यह उसकी मानसिक अवनति हुई। यह यह अवनतिको प्राप्तहुवा" इसप्रकारकी बात बहुतोंके मुखसे सुनाई देतीहै। परन्तु "यह उसका शरीर क्षीणहुवा यहभी मृत्युके मुखमें गया" यह बात कोई भी उसप्रकार व्यग्र होकर नहीं कहता।

स्वास्थ्य रक्षामें नीचे लिखेहुए कितनेही कार्योंके ऊपर सबकोही दृष्टि रखनी चाहिये। यथा—शयन, स्नान, भोजन, पान, परिश्रम, वेष और वासस्थान। अमरीकाके विख्यात डाक्टर भार्डीने कहाहै "जिससमय किसीप्राणीके सब अंग प्रत्यंग और सबइन्द्रियें स्वास्थ्य-वस्थामें रहकर अपना अपना कार्य भलीप्रकारसे करती रहतीं हैं, तभी उनकी उस अवस्थाको स्वास्थ्य * कहतेहैं"। हमारे शास्त्रमें भी

* Health is that Condition of an animal in which all the parts are sound well organised in which they all perform their natural functions orls, without hunderance Dr. Verdi on Maternity.

स्वास्थ्यका वर्णनहै । "वायु, पित्त, कफके विकृत होनेसे रोग होताहै, और वायु, पित्त, कफकेही स्वाभाविक रहनेसे स्वास्थ्य होताहै" स्वास्थ्यशून्य होकर जीवित रहनेपर अस्वास्थ्यसे सन्तान उत्पन्न करना जो महापापहै, उसका कहनाही क्याहै ? उसप्रकारकी अवस्थामें वचेरहनेकी अपेक्षासे मृत्यु श्रेष्ठहै । इससमय इस स्वास्थ्य रक्षाके लिये क्या २ करना उचितहै, वह ऊपर कुछेक लिखागयाहै जो लिखागयाहै, उसके सिवाय और भी कितनी ही बातोंपर दृष्टि रखना कर्त्तव्यहै । जो कि इससमय लिखतेहैं ।

वासस्थान ।—यदि स्वास्थ्यरक्षा करनेकी आवश्यकता हो, तो जिस स्थानमें वास करना हो, वह स्थान स्वास्थ्यमें हानि कारकहै, वा नहीं, यह पहलेही देखना चाहिये । जिसस्थानमें वास करना हो, उसस्थानकी वायु जिससे जलीय न हो, दुर्गन्धमय न हो, बहुत उष्ण (गरम) न हो और किसीप्रकार विषाक्त न हो, इसविषयकी विशेषचेष्टा करनी (कर्त्तव्यहै) गृहके समीप नीम बेल तुलसी कुछेक फूलोंके वृक्ष रहनेसे वायु अच्छी अवस्थामें रहतीहै । जिस गृहमें वास करना हो, वह गृह जिसमें सूखा हो, साफ हो, और दुर्गन्धमय न हो. ऐसा करना चाहिये । वासस्थान (रहनेका स्थान) के भीतर जिससे बहुत प्रकाश आसके, और भलीभांति वायु बह न करसके, इसप्रकारके दरवाजे और खिड़कियें—बनानी उचितहै । लिखा जानेपर भी बहुत लिखना होगा, इसलिये संक्षेपमें

लिखतेहैं। जिस स्थानमें वास करनेसे यथा सम्भव स्वास्थ्यकी हानि होसकतीहै. वह स्थान तत्काल परित्याग करना चाहिये।

वेश अर्थात् पहरावा।—देशके ऊपरभी मनुष्यका स्वास्थ्य बहुत निर्भर करताहै। जिससे सबशरीरमें आवश्यकतानुसार प्रकाश और वायु (हवा) प्रवेश करनेपावे, इसप्रकारके वस्त्र पहरनेचाहियें। देशकी अवस्था देखकर वस्त्रव्यवहार करनेका प्रयोजनहै। शीतप्रधानदेशमें जिससे शरीरमें शीतप्रवेश न करसके वैसेही गरमवस्त्रका पहरना उचितहै। उष्णप्रधानदेशमें जिससे अधिकगरमी शरीरमें प्रवेश न करनेपावे, ऐसा करना कर्त्तव्यहै। हमारा देश अत्यन्त उष्णप्रधान है। इसदेशमें सफेदकार्पास (कपास) व ऊनवस्त्रके व्यवहार करनेका प्रयोजनहै, क्योंकि सफेदरंगमें अधिक उष्णता प्रवेश नहीं करसकती। शरीरके जो सबस्थानोंमें "शारीरिक-तडित-तेज" * अधिकतासे विद्यमानहै, इसकारण इन सबस्थानोंको सफेदवस्त्रसे ढककर रखना कर्त्तव्यहै। हम पहले ही लिखआयेहैं कि, पृथ्वीमें कोई पदार्थ भी असमान अवस्थामें नहीं रहसकता। दो असमानद्रव्यके निकट होनेपर तत्काल दोनों समान होजातेहैं। × मनुष्यके शरीरमें जो तड़ित (तेज) है, वह

---

* रोगास्तै दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगिता ॥ रोगा दुःखस्य दातारःज्वरप्रभृतयो हि ते ॥

* Nerio Vibal Fluid.

× डाक्टर डडूस इस विषयको बारंबार कहगयेहैं।

I contend that there is but one common lawperreding the whole univer-e of God which is the law equilibrium Doctor Wools Mesenarism.

अन्यपदार्थोंमें भी है. इसलिये जिनस्थानोंमें यह तेज रहताहै, यदि वह स्थान ढककर न रक्खाजाय,तो इनइनस्थानोंके तेजका किंनाहीं अंश निकलके थोड़ेतेजवाले किसी पदार्थमें जासकताहै। जिससे शरीर दुर्बल और दिमागका क्षीणहोना संभवहै । अत्यन्त कारुणिक परम पिता इसविषयको रक्षाकी व्यवस्था करगयेहैं। उन्होंने यह सबस्थान कालेबालोंके द्वारा ढकदियेहैं। किन्तु मनुष्य तो ठीक स्वाभाविक अवस्थामें रहताही नहींहै. इसलिये वस्त्रोंसे वह सब ढककर रखने चाहियें ।

जिसके पहरनेसे किसी अंग-प्रत्यङ्ग वा नसका कार्य स्वाधीन भाव और सरलभावसे न चलसके, ऐसे वेशका किसीसमयभी व्यवहार करना कर्त्तव्य नहीं है । और कमर कसकरभी वस्त्रपहरना उचित नहींहै । " डोमेष्टिकम्यागजिन " नामक विलायती मासिक पत्रिकाके चिकित्सक इस कमर कसनेसे स्वास्थ्यकी कितनी हानि होतीहै, उसको स्पष्ट प्रमाण करगयेहैं । प्रमाणकी आवश्यकता नहीं है, जिसको कुछेकभी विचारशक्ति है, वह इसको स्पष्ट जान सकताहै । भीजा, मैला, दुर्गन्धयुक्त पसीनेमें भीजाहुवा कपड़ा व्यवहार करनेसे जो स्वास्थ्यकी विशेष हानि होतीहै,उसके लिखनेकी आवश्यकता नहींहै । एकबार जो कपडे एकमनुष्यने पहलिये हों, दूसरेको और किसीसमयभी वह कपडे पहरने उचित नहीं हैं । पहले हमारे देशमें रात्रिके वस्त्र, प्रातःक्रिया, भोजन, मलत्याग और स्नानके लिये मनुष्य अलग अलग वस्त्रका व्यवहार करते ह अति सुंदरी प्रथा क्रमसे उठी जा रहीहै । इसप्रकार भि

भिन्न कार्यके लिये अलग अलग वस्त्र व्यवहार स्वास्थ्यके पक्षमें कितना अच्छाहै सो कह नहीं सकते । अधिक दृष्टान्त देना नहीं चाहते. केवल इतनाही कहतेहैं कि, जिन वस्त्रोंको पहरकर तुम मलत्याग करते हो, उनवस्त्रोंमें क्या कुछेक दुर्गन्ध न होगी, यदि हुई तो यह दुर्गन्धि तुम्हारी नासिकामें जाकर क्या तुम्हारे स्वास्थ्यकी विशेष हानि न करेगी ? ऐसा होनेसे यदि स्वास्थ्यभंगहो. तो उसका कहनाही क्याहै ?

जब कि, सबअंग ढककर रखतेहो, तो पैरोंको भी ढककर रखना उचितहै । क्योंकि मृत्तिका (मट्टी) सदाही शीतलहै. इस शीतल मृत्तिकामें सदा पैर रहनेसे यह स्थान वस्त्र द्वारा ढके शरीरसे अनेकांश शीतल होजाताहै. शीतलहोनेसेही इस स्थानका रक्त ऊपर उठता रहताहै । ※ ऐसाहोनेसे जो पीडा हो. तो इसमें आश्चर्यही क्याहै ? यातो संपूर्णअंग वनमानुषकी समान नंगे रक्खें. और यदि ढकेंतो शरीरके सबअंग भलीभांतिसे ढकने चाहियें । इन्हीं सबकारणोंसे स्त्रियोंको पादुका (खडाऊं) पहरनेका अनुरोध करतेहैं । लोकाचार और देशाचारको आग्रह करके स्वास्थ्यरक्षा सबप्रकारसे करनीचाहिये । स्त्रियोंका पहरावा सभी

---

* एक गिलास बरफके जलमें हाथ डालदो तो देखोगे कि, हाथमें अब रक्त नहींहै । सबरक्त ऊपरको चलागया । इससे प्रमाण होताहै कि, शरीरके किसी अंशमें अधिकशीतलता लगानेसे इसस्थानका रक्त अन्यस्थानमें जाताहै ।

※ The bowels become costive the womb subject to congestions' Congestions inducing painful Menstruation Lencle assbeca, &c Dr. [illegible]

जातियोंमें दोषपूर्णहै स्त्रियोंके शरीरका निम्नांश अधिक उ
रहताहै. यह भी स्त्रियोंका बाधकहै. प्रदरइत्यादिकी पीडा हों
कुछेक कारणहै जो वर्णनकियागया, वेशके संबंधमें
बहुतहै ।

शयन।—निद्राभी मनुष्योंमें एक अति आवश्यक कार्य
निद्राके अनियमसे जो कितनीही पीडा होतीहै. सो कहा
जाता । प्रतिदिन किसीकोभी छः (६) घंटेसे कम शयन
उचित नहींहै. ईश्वरके राज्यमें सबही सिलसिलेवार रखनाहो
बहुत थोड़ा शयन करनेसे भी स्वास्थ्यकी हानि होतीहै और
शयन करनेसेभी हानि होतीहै । इसकारण छः घंटे शयन क
यह नियम सबको करनाचाहिये । शयनकरनेके लिये श
होनेकी आवश्यकताहै । शय्याका अत्यन्तकोमल वा अत्य
कठिन होना उचित नहींहै । कोमल शय्यापर शयन क
शरीरका चर्म शीतल होजाताहै. और अत्यन्तकठिन शय्याप
शयनकरनेसे सबरुवोंके छिद्र बंद होजानेकी संभावनाहै
समय भी गलीचा(मैली)शय्यापर शयन करना उचित नहीं है।
कम सप्ताह (अठवारा) में एकबार बिछानेकी चादर जलसे धोनी
हिये और तकियोंको धूपमें रखना उचितहै । शयन करनेके
गर्दनमें वेदना होनेसे हमारी स्त्रियें तकियेको धप देतीं
बहुतसे कहेंगे कि, इसका कोई अर्थ नहींहै.इसके द्वारा किसीप
होनेकी संभावना नहीं । विख्यात विज्ञानके जाननेवाले
...ने कहाहै । "अनेकबार रात्रिकालके समय गर्दनमें वे

होतीहै। रक्तकी अधिकतासे होनाहा इसका कारणह। यदि किसीप्रकारसे इसस्थानमें धीरे धीरे ताप लगाआजाय तो वेदना आरोग्यहो "। * . तकियेको धूप देनेसे तकिया उत्तमहोताहै रात्रिमें इसतकियेको मस्तकके नीचे रखकर शयन करनेसे यह ताप अपने आपही गर्दनमें प्रवेश करेगा । क्योंकि तकिया गर्दनसेभी उष्णतरहै और उसी उत्तापसे रक्त गलकर पहली अवस्था प्राप्तहोगी और वेदनाभी दूर होजायगी। जिस गृहमें वायु (हवा) भलीप्रकारसे चलसके, उसी गृहमें शयन करना चाहिये । मस्तककी ओर खिड़कीका रहना उचित नहींहै जिससे मस्तकमें अधिक वायु लगकर मस्तिष्कमें आघात करसके । उत्तरकी ओरकोभी मस्तक करके शयन करना उचित नहीं है। हमारे नव्ययुवक हमारी पहली रीति सब हँसकर उड़ादेते हैं । विख्यात विज्ञानके ज्ञाता (ह्याडकसाहब) दिमागमें जो तडित तेज अधिकतासे वियमानहै. उसको अपनी "आत्मविज्ञान" नामक श्रेष्ठ पुस्तकमें स्वीकार करगयेहैं मस्तक और दिमागमें जो यथेष्ट चुम्बकका तेज वियमानहै. उसमें अब सन्देह नहीं। यहभी उन्होंने स्वीकार कियाहै कि, यदि यह सत्यहै तो उत्तरकी ओरको मस्तक करके शयन करनेसे इस चुम्बक व तडित तेजका अधिकतासे बाहर निकलजाना सम्भवहै। कारण कि, उत्तरमें केन्द्र नक्षत्रहै, यह नक्षत्र चुम्बक–आकर्षिणी शक्तिवाला

* Burdach on Blood
See Gnots Phyics
See Physicbolagy or the Science of Soul by Joseph Haddock
Animal Magesitesuc.

सब पदार्थोंकोही आकर्षण करेगा। * दिमागमें तडिततेज थोड़ा रहनेसे यह नक्षत्र अधिकांश तडिततेज निकालकर दिमागको दुवला करडालेगा । अतएव उत्तरकी ओरको मस्तक रखकर शयन करना कुछ कुसंस्कार (Prejubice) नहीं है। यह सब वार्त्ता लिखी जानेपरभी बहुत लिखनी होगी तो केवल इतनाही कहना चाहतेहैं कि, हमारी चिरकालसे प्रचलित रीतियोंसे दो एकके सिवाय सभी अत्युत्तम और मनुष्यके शारीरिक और मानसिक स्वच्छन्दताके लिये अत्यन्त उपयोगीहैं ।

हे स्वदेशीयभगनीगण ! तुमको लोग मूर्ख और कुसंस्कारी कहतेहैं, जो जिसकी इच्छा कहनेकी हो, कहनेदो, तुम जो आचार करतीहो, उसका विनादेखे भाले कभी त्यागकरना उचित नहीं है।

स्नान ।—मनुष्यके शरीरमें छोटे छोटे असंख्य छिद्रहैं, इनको लोग " लोमकूप " कहतेहैं । शरीरका पसीना इन्हीं सबरुवों छेदोंमें होकर बाहर होजाताहै । इसका द्वार बंद होजानेसे स्वास्थ्य भंगहोताहै, इसकारण स्नान हमारे लिये अत्यन्त प्रयोजनीय कार्य है ।

हमारे शास्त्रकारगण प्रातःकालही स्नानका उपयुक्त समय लिखगयेहैं । यह समय क्यों उचितहै—इसको विलायतके पंडितगण कहगयेहैं । डाक्टर भार्डीने कहाहै । " रात्रिमें विश्रामके उपरान्त शरीरमें बल प्राप्तहोताहै,रक्तकी चाल तेज होतीहै, इनसब कारणों

* विदित होताहै कि, सबने "कम्पास" को देखाहोगा । इससे देखाजाता कि, एक कांटा सदाही उत्तरकी ओरको मुखकरके रहताहै, इसका कारण यह कांटा चुम्बक आकर्षणी—शक्तिवालाहै, अतएव केन्द्रनक्षत्रसे वह खिचजाता

ातःकालही स्नानका ठीक समयहे । ❋ भोजन करनेके उपरा-
त स्नान करना हमारे शास्त्रमें निषिद्धहै । इसविषयको डाक्टर
ार्डी (Bhardy)ने भी कहाहे। " खाद्यवस्तु पचानेके लिये उत्ताप
धूप) की आवश्यकताहै, इसके सिवाय जिससमय खाई
ुई वस्तु पचतीहै, ऐसे समयमें किसी प्रकारसे अंत्रियोंको
(Heruonis Syptewr) विचलित करना कर्त्तव्य नहीं है । इसीलिये
भोजन करनेके उपरान्त स्नानकरना हानिकारकहै " । हमारे
देशके लोग स्नानकरनेके पहले दिमागको जलदेतेहैं ।
विख्यातविलायतके पंडितोंने भी यही करनेका उपदेश दियाहै ।
सहसा पांवमें जललगनेसे रक्त दिमागकी ओरको दौडताहै,
और दिमागको मथडालताहै इससे जो स्वास्थ्यकी विशेष हानि
होतीहै, उसका कहनाही क्याहै ? ।

हमारे देशमें स्नान करनके पहले शरीरमें तेल मलना उचितहै,
चर्मको चिकना रखनेके लिये शरीरमें एकप्रकारके तेलकी समान
पदार्थ विद्यमानहै । यह तेलको समान पदार्थ रहनेके कारण ही
चर्मके द्वारा हम स्पर्शज्ञान प्राप्त करतेहैं । स्नानके समय तेल न
मलनेसे शरीरका यह तेल धुल जानेपर शरीरकी विशेष हानि होती
है । तेल ठीक तौरपर शरीरमें रहनेसे शरीरमें सहसा (यकायक)
ाद वायु (खराबहवा) प्रवेश नहीं करसकती । मस्तकमें तेललगाने
ा दिमागको शीतलता रहतीहै । नेत्र, कर्ण, नासिका इनमें सरसोंका
ाल देनेसे यह सब इन्द्रियें अच्छी अवस्थामें रहतीहैं ।

❋ Sey A popular treatise young wives and Mothers by T. S. Venli M. D.

रनके उपरान्त अति उत्तमतासे शरीर धोना कर्त्तव्यहै । पिसावके
मयभी जलके व्यवहार करनेका विशेष प्रयोजनहै । प्रतिदिन ही
नान करना चाहिये, परन्तु हमारे देशकी स्त्रियें यह नहीं करतीं ।
बाल नहीं सूखेंगे, इसभयसे स्वास्थ्य नष्टकरना कितना युक्ति
गतहै, इसको वही जाने ।

भोजन ।—मनुष्यके जीवनका भोजनभी एक प्रधान कार्यहै ।
भोजन न करनेसे प्राण नहीं रहता, अतएव भोजनके ऊपर स्वास्थ्य
जो सपूर्ण निर्भर करताहै, उसका कहना बाहुल्यमात्रहै । अनेकदेशोंमें
अनेक प्रकारसे आहारकी व्यवस्थाहै । मनुष्य सर्व भुक् अर्थात् सब
वस्तुकाखानेवालाहै । जिसको मनुष्य न खाय, ऐसा कोई द्रव्यही
नहींहै । प्रसिद्धविज्ञानके जाननेवाले (डारविन) साहबने एकप्रकारके
कीड़ेका खाना बहुत अच्छा कहाहै । जब कि, मनुष्य सभी खाताहै,
तब क्या सभी मनुष्यका खायहै ? " फलहीमनुष्यका उपयुक्तखा-
द्य " नामकपुस्तकमें मनुष्यकी गठनप्रणाली दिखाकर प्रमाणकियाहै
कि, फलमूलही मनुष्यका यथार्थ खायहै । ज्ञातहोताहै, मनुष्यके
लिये एकखाय सर्वत्र उपयुक्त नहीं होसकता । देशके भेदसे, अनेक
स्थानके जल तथा वायुके भेदसे आहारका बंदोवस्त होनाही कर्त्तव्य
है । अन्यदेशकी बात न कहकर केवल अपनेही देशकी बात कहेंगे ।
हिन्दूशास्त्रमें बहुतद्रव्योंको अखाय कहकर लिखाहै । क्या इसका
कोई अर्थ नहीं है ? अमुकदिनमें अमुकद्रव्य नहीं खानाचाहिये ।
अमुकनक्षत्रमें अमुकद्रव्य खानेसे महापापहोताहै, क्या इसका कोई
नाम नहीं है? शरीरके संग नक्षत्रादिका कितना संबंधहै, उसको

इस छोटीपुस्तकमें लिखना असंभवहै । यदि इसमें किसीको विश्वास नहीं हो, उसको (मेस्मर) नामक विख्यात विलायती विज्ञानके जाननेवालेकी पुस्तकके पढ़नेका अनुरोध करतेहैं । * यदि नक्षत्रादिकके अदलबदलसे इसदेह और जगतका अदलबदल होताहै तो क्यों नहीं एकदिन जो आहार शरीरका पुष्टिकारकहै. दूसरे दिन वही हानिकारक होगा ? हिन्दू जिसको अखाद्य शरीर और मनके पक्षमें अनुपयुक्त कहतेहैं वह विलायती विज्ञानकी सहायतासे प्रमाण कियाजासकताहै । परन्तु इसपुस्तकमें उतना स्थान नहींहै इसलिये केवल एक दो बात कहेंगे । यह कहनेके पहले हमारे शरीरके भितर किसप्रकार आहारीय द्रव्यका रक्त बनताहै, वही आगे दिखातेहैं । डाक्टर निउमानने लिखाहै कि, आहारीय द्रव्य केवल मुखके भीतर जानेसेही राल (Selivea) के साथ मिलकर इसको नरम और एकप्रकारका भिन्न पदार्थ करडालताहै इसके उपरान्त खाय(खायाहुवा) गलेकी नलीके भीतर होकर पाकयंत्रमें (Stomgych) जाताहै, इसस्थानमें प्रायःआधसेर परिमाण जलीय पदार्थ रहताहै (GultuiFleid) इसपदार्थके संग आहारीयद्रव्यसंयुक्त होनेसे यह तरल होजाताहै, इसको अंग्रेजीमें "चाइम"(Chaim) कहतेहैं । इसके पीछे यही तरल " चाइम " नाड़ीके ...

* A sletov Mesmen on the influence of Plauets on the Human body.

* इससेही प्रमाण होताहै कि, राल हाजमेंके लिये एक विशेष आवश्यक जिससे यह राल अधिक उत्पन्नहो. वही करना उचित है । पानसेही होतीहै. इस लिये पानही खाना चाहिये ।

है और प्रकृतस्थ एकप्रकार तरल पदार्थके संग मिलकर दो भागों-
विभक्त होताहे । एकभागतो प्रायः मुखकी समान होजाताहे,
सको " फाइल " कहतेहैं. दूसरा भागमलमूत्रमें परिणतहोताहै ।
छोटी छोटी असंख्य थेली "चाइल" कोखेंच लेतीहैं. तब यही 'चाइल'
छोटी छोटी नलियोंके द्वारा क्रमसे कंधेके निकट रक्तके संग संयु-
क्तहोताहै, फिर दक्षिणके फुसफुसमें प्रवेश करताहै । इसस्थानमें
यह प्रश्वासके द्वारा (कारवन) दूषितअंशको बाहर फेंक देताहै ।
और निश्वासके द्वारा आकुसिजन् नामक द्रव्यको निकालकर रक्तको
साफ करताहै । फिर साफहुवा रक्त बायें फुसफुसमें जाताहै, नसके
द्वारा शरीरके प्रत्येकस्थानमें व्याप्त होकर रहताहै ।

❀ रक्त औरभी बहुतप्रकारसे अनेकोंस्थानका कार्य करता
रहताहै रसायनी लोग कहतेहैं कि, रक्तके एक परमाणुसे अठाहर
(१८)प्रकारके भिन्नपदार्थ होतेहैं।दूधके सिवाय ऐसा कोई द्रव्य नहींहै
कि, केवल उसकेही सेवन करनेसे मनुष्य जीवित रहसकें । अतएव
दूधके जो सब द्रव्यहें, वही द्रव्य जिससे अधिक परिमाणहें,
उन्हें मनुष्योंको आहार करना चाहिये । मुरगीका मांस किसकारण
हमारे शास्त्रमें निषिद्धहै ? मुरगीके मांसमें क्या है, यदि हम ...
करें, तो देखाजाताहै कि, इसमें कारबालिक असिड ...
और पारा अधिक विद्यमानहे, यह दो पदार्थ ...
हानिकारकहैं । और विशेष करके भारतवर्ष ...
अब अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है ...

❀ See the principal of Life by J. B. Nevern, See doctor, Good-word

ीतिका बहुतप्रकारका पानी इसदेशमें क्रमसे प्रचलित होगयाहै, इससे देशका कितना सर्वनाश होताहै इसको विचारवान मनुष्य ही जानतेहैं।

परिश्रमः—ऊपर शरीरके संबंधमें जो सब कार्य विशेष प्रयोजनीय कह कर लिखेगये, परिश्रम भी ठीक इसीप्रकार आवश्यकीय और प्रयोजनीय कार्यहै। बहुतसे कहते हैं कि, जिसको परिश्रम नहीं करनापड़ता. वह बड़ा सुखीहै. उनकी यह कितनी भूलहै. सो कहनहीं सकते। परिश्रम न करनेसे शरीर जरा भी स्वस्थावस्थामें नहीं रहता। परिश्रम शारीरिक और मानसिक दो प्रकारकाहै, यह दो प्रकारका परिश्रम ही मनुष्यके जीवनमें विशेषप्रयोजनीयहै। यहांकी स्त्रियें जो इतनी पीडित क्षीण, और दुर्दशापन्नहैं, उसका कारण यहहै कि, उनका उपयुक्त परिश्रम नहीं है। पुस्तकपढना वा कुछेक सुईका कार्य करनेके सिवाय शारीरिक व मानसिक कोई कार्यभी उनका नहीं है। * अतएव दिनदिन पीडा आनकर उनको घेरलेती है. सन्तानादिभी उनके ही अनुरूप होतीहै। तुम राजमहिषी हो. अथवा भिक्षुककी स्त्री हो, जिसप्रकार परिश्रम करती हो, प्रतिदिन नियमित होकर परिश्रम करो। यदि पृथ्वीपर सुखस्वच्छन्दतासे रहना-चाहती हो. तो सदाही परिश्रम करो। क्योंकि सदाही किसी न किसी कार्यमें तत्पर रहकर मनको मत्त रखना सुखहै।

* पल्लीग्रामकी स्त्रियें शहरकी स्त्रियोंकी अपेक्षा बहुत परिश्रम करती हैं, इसीकारण वह अत्यन्त स्वस्थ और बलवतीहैं।

विशेष करके सावधान रहना सबकोही उचितहै । क्रमानु
आहार करना उचितनहीं, क्योंकि उसमें पाकस्थलीको ह
करनेके लिये समय नहीं दियाजाता । बहुत देरतक स्थिर
भलीप्रकार चाबकर आहार, करनाचाहिये । दिनमें एकप्रकार
आहार. रातमें दूसरीप्रकारका आहार. इसप्रकार समय देखकर,आ
करना कर्त्तव्यहै । इस विषयमें हमारे परमपूजनीय ऋषिगण
वृथा और नियम स्थापन करगयेहैं, यदि उन्हींके अनुसार क
कियाजाय, तो किसीको भी पीडा न हो ।

पान।—आहार, वायु, प्रकाश, इत्यादि मनुष्यके जीवन
रक्षाके लिये जिसप्रकार अवश्यकहैं पानभी वैसाहीहै। बे
होताहै कि, प्राणीकी रक्षाके लियेही जलकी सृष्टिहै, यह जल य
दूषित हो, तो वह विषकी समान जानकर त्यागदेने योग्यहै, इस
कहनाही क्याहै ? परन्तु कितने मनुष्य इसको समझतेहैं ? ब
(रेता) और कोयलेसे अत्यन्त दूषितजलभी साफ होजाता
यह किसी, समयभी कोई न भूले कि, मरजाना तो स्वीकार क
परन्तु दूषितजल न पियें. यह प्रतिज्ञा सबको ही करनी चाहिये

अत्यन्त अधिकजल पीना वा अत्यन्त थोड़ा जल पीना य
दोनों ही खराबहैं, भोजनकरनेके समय थोडाजल पीना उचितहै
अत्यन्त थके हुएको विश्राम न करके जलपान विषपान
समानहै । थकेहुएको, नेत्र, कर्ण और पैर जलद्वारा धोने
अत्यन्त विश्रामका बोध होताहै । जलके सिवाय और पा
किसी प्रकारभी इच्छाकरके नहीं पीना चाहिये । इससमय अंग्रेज

तिका बहुतप्रकारका पानी इसदेशमें क्रमसे प्रचलित होगयाहै,
ससे देशका कितना सर्वनाश होताहै इसको विचारवान मनुष्य ही
जानतेहैं।

परिश्रमः—ऊपर शरीरके संबंधमें जो सब कार्य विशेष
प्रयोजनीय कह कर लिखेगये, परिश्रम भी ठीक इसीप्रकार
आवश्यकीय और प्रयोजनीय कार्यहै। बहुतसे कहते हैं कि,
जिसको परिश्रम नहीं करनापड़ता. वह बड़ा सुखीहै. उनकी यह
कितनी भूलहै. सो कहनहीं सकते। परिश्रम न करनेसे शरीर
जरा भी स्वस्थावस्थामें नहीं रहता। परिश्रम शारीरिक और
मानसिक दो प्रकारकाहै, यह दो प्रकारका परिश्रम ही मनुष्यके
जीवनमें विशेषप्रयोजनीयहै। यहांकी स्त्रियें जो इतनी पीडित
क्षीण. और दुर्दशापन्नहैं, उसका कारण यहहै कि, उनका
उपयुक्त परिश्रम नहीं है। पुस्तकपढना वा कुछेक गृहका कार्य
करनेके सिवाय शारीरिक व मानसिक कोई कार्यभी उनका नहीं है।
* अतएव दिनदिन पीड़ा आनकर उनको घेरलेती है.
सन्तानादिभी उनके ही अनुरूप होतीहै। तुम राजमहिषी हो. अथवा
भिक्षुककी स्त्री हो. जिसप्रकार परिश्रम करती हो, प्रतिदिन नियमित
होकर परिश्रम करो। यदि पृथ्वीपर सुखस्वच्छन्दतासे रहना
चाहती हो. तो सदाही परिश्रम करो। क्योंकि सदाही किसी
न किसी कार्यमें तत्पर रहकर मनको मग्न रखना सुखहै

* पल्लीग्रामकी स्त्रियें शहरकी स्त्रियोंकी अपेक्षा बहुत परिश्रम करती हैं
इसकारण वह अनन्त स्वस्थ और बलवतीहैं।

षष्ठपरिच्छेद ।

साधारण उपदेश ।

इसबातकी अभिलाषा कौन न करता होगा कि, हम सदा स्वच्छ सबलशरीर और पूर्णयौवनमें रहें ? किसलिये तुम "बीसवर्षकी होनेपर बूढीहो ?" और कैसे देखतेहैं कि, अंग्रेजोंकी स्त्रियें "बूढी होनेपरभी बीसवर्षकी समान रहतीहैं ? किसकारण तुम्हारी संतान (संतति) कुरूप, कदाकार, प्लीहा और यकृतयुक्त जन्मती है ? किसकारण अन्यदेशकी संतान (संतति) सबल स्वस्थ और स्वरूपवान उत्पन्न होतीहे ? अन्यदेशकी बात कौन कहे, किसकारण तुम्हारी पूर्वकालकी स्त्रियें इतनीसुन्दरी और इतनी दीर्घायुवाली थीं ? किसकारण हमारे पूर्व पुरुषगण इतने बलवान् और बलिष्ठथे? अब किसकारणसे तुम इतनीअल्पायु और क्षीणकाया हो और किसकारण हम इतने दुर्बल और क्षीणहैं ? यदि नियमानुसार शरीर और मनको रखसको. तो तुम यही क्या, उसकी अपेक्षामेंभी उत्तम अवस्थामें रह सक्तीहो ।

शरीर और मन । शरीर और मनके साथ अतिनिकट संबंधहै । शरीर के संग मन जडित और मनके संग, शरीर जडितहे । इस-लिये सुख और स्वच्छन्दरहनेके कारण मन और शरीर दोनोंको स्वस्थ रखनाहोताहे । जिन सबवृत्तियोंके रहनेसे मनमें कष्ट होवाहै, उनको सबसे पहले त्यागनाचाहिये । क्रोधक मनमें उत्तेजित होनेसे क्लेश होगा. शरीरकीभी विशेष हानि होगी. यह स्पष्टही

देखाजासकता है। हिंसा सदा मनमें रहनेसे मनभी सदा कष्टमें रहताहै, इसप्रकार और भी अनेक वृत्तिहैं। शरीरके जिस प्रकार नियमानुयायी रखनेसे किसी प्रकारभी शरीरमें कोई व्याधि प्रवेश नहीं करसकती, वैसेही मनकोभी नियमानुयायी रखनेसे मनमें भी किसीसमय कोई व्याधि प्रवेश नहीं करसकती मनके विषयमें कुछ कहना इस पुस्तकका उद्देश्य नहीं है * अतएव शरीरको स्वस्थ रखने पर मन मनकोभी जो स्वस्थ रखना कर्त्तव्य है, इसका उल्लेखमात्रकियाहै।

स्वास्थ्य रक्षाके संबंधमें कईएक प्रधान प्रधान विषयमात्रलिखे हैं, जो और और पुस्तकोंमें नहीं हैं वही इसमें लिखेगयेहैं। स्वास्थ्य रक्षाके संबंधमें जिसका जानना सबको ही आवश्यकहै, वह अन्य अन्य अनेक पुस्तकोंके पढ़नेसे जाना जायगा।

सप्तम परिच्छेद।

ऋतुसंबंधीपीड़ा।

शरीरको सावधान और नियमानुयायी रखनेसे किसी मनुष्य पीड़ा नहीं होगी. किन्तु कितने मनुष्य इसको करसकते हैं ? अनेकोंको अनजानमें कितनीही पीड़ा आनकर जरूर लेती हैं, पीड़ा आनेपर ही सब पीड़ाओंमें ही चिकित्सक बुलाया जाताहै।

---

* "मानसिकस्वास्थ्य" नामक पुस्तकमें यह विशेष करके लिखागया है। डाक्तर यदुनाथ मुखोपाध्याय कृत "मनस्तत्त्व" अवश्य पढ़लेवें।

किन्तु यदि इन्द्रिय संबंधी पीडा हो, तो वह विषय को नहीं जानसकता । पुरुष तो भी किसी न किसीसे कहताहै स्त्रियें किसीसेभी नहीं कहतीं । पीडाकी यंत्रणासे मरजातीहै परन्तु तो भी किसीसे नहीं कहतीं । केवल आपही कष्ट पातीं यही नहीं, वरन रोगी संतानको जगत्में लाकर महापापसे कलंकित होतींहैं । प्राणकी समान प्रियतम स्वामीको भी अपनी पीड़ाका अंशी करतींहैं, किसीबातका ध्यान नहीं करतीं, पीड़ाका हाल कोई नहीं जानसकता । कब यह घोर महापापमय छिपाना देशसे दूर होगा? नीचे ऋतुसंबंधी प्रधान प्रधान पीड़ा का हाल लिखतेहैं, इसको मन लगा कर पढनेसे वह स्वयंही एकप्रकार अपनी अपनी पीड़ाकी चिकित्सा करसकेंगी ।

विख्यात् चिकित्सक बेनेट (Banate) साहबने इस छिपानेसेहैं पृथ्वीमें कितनी हानि होतीहै उसको दिखादियाहै । *

स्त्रीकी योनिका गठन संक्षेपसे लिखतेहैं इसके भीतर कोई अंग किसीप्रकारसे सूजजाय अथवा घाव होजाय, उसके देखनेके लिये "स्पेकुलाम" नामक एकप्रकारका यंत्रहै ।× इस यंत्रकी सहायतासे स्त्रीयोनिसंबंधीय अनेक पीडाओंका विषय इससमय विदित होगया है । इसकी सहायतासे (हस्तद्वाराभी) इससमय योनिसंबंधी पीड़ाका हाल जाननेमें अब अधिक क्लेश नहीं होता । यथार्थमें क्या पीड़ा हुई है, इसका कारण खोज करनेका प्रयोजनहै, फिर उसकी चिकित्साकी व्यवस्था करनी चाहिये । जिससे सहजमें ही सब बातें

* See Dr. Bunert on Female Deseases.

× पारिसनगरके विख्यात् प्रोफेसर रिकामियार साहबने इसयंत्रको प्रगट कियाहै।

समझमें आजायँ, इसप्रकारके विचारसे हम इन सब पीडाओंकी चिकित्सा प्रणाली लिखेंगे।

रक्तबन्ध (amenorhoea) इसपीडासे सहसा ऋतुकालमें रक्त बंद होजाताहे, और अत्यन्त क्लेशहोतारहताहे। नीचे लिखे विषयही इसपीडाके कारणहैं। अधिकरक्तस्रावसे दुर्बलता, अन्यान्य पुरानी और कठिन पीडा, सहवासकी अधिकता, इन्द्रियसंबंधी किसी अंगमें पीड़ा, अत्यन्तशीतलता, सहसा मानसिक उत्तेजना, (राग, भय, इत्यादि) इस पीड़ाके होनेपरही इन सब कारणोंको दूर करना चाहिये। इसके उपरान्त नीचे लिखे अनुसार कार्य करना उचितहै। प्रथम मानसिक उत्तेजना दूर करके जिससे मन स्वस्थरहे, यह पहलेही करना कर्त्तव्यहे। रात्रिकालमें वायु, वा शिशिर का लगना उचित नहीं है। रातमें जागना अथवा मांसादि और अधिक मसाले पड़ा द्रव्यका खाना बंद करना चाहिये। प्रतिदिन नियमित समयमें आहार करके उदर अधिक पूर्ण करना उचित नहीं है। सहवासकी अधिकता जिससे किंचितमात्रभी न हो इस ओरको विशेष दृष्टिरखना कर्त्तव्यहे। सदा कार्यमें रहनेसे और मनको स्वस्थ रखनेसे यह पीड़ा आपही दूर होजायगी। यदि आरोग्य न हो, तो अवश्यही औषधि पान करनी होगी। औषधी न खानेसे यदि चलीजाय, तो औषधी खानेका अनुरोध नहीं करते।

* इस पुस्तकमें स्त्री और शिशु (बालक) की औषधी होमियोपैथिकके मतसे लिखी गईहै। इन सब पीड़ाओंमें होमियोपैथिक अत्यन्त उपकारकहै। इसके सिवाय होमियोपैथिक औषधियोंका लिये सरलता पूर्वक व्यवहार करसकेंगी। इस लिये ग्रन्थकारकी आज्ञासे अनुवादकारने टीका दियागया।

सहसा रक्त बंद होनेपर तिसीसमय खूब गरम जलसे स्नान करना चाहिये । और फिर वस्त्रसे गात्रमार्जन करे जिससे खूब पसीना निकले, ऐसा करनेका प्रयोजन है । "एकोनाइट" * का बीच बीचमें व्यवहार करनेसे पसीना खूब निकलेगा। यदि शीतलताके कारण बंदहोरहाहै, तो "पलसिटिला" अच्छाहै। यदि भयके कारण हो. तो "ओपियम" वा "भेराट्राम" यदि राग अर्थात् गुस्सेके कारण हो, तो "क्यामोमिला" यदि दुःखके कारणहो. तो "इग्नेसिया" और यदि प्रसन्नताके कारण हो तो "कफिया" * का इस्तेमाल करे । यह पीड़ा गर्भस्थलीके मुखमें घाव वा अंडस्थलीमें सूजन होनेके कारण होजातीहै । इसलिये प्रथम ही देखना आवश्यकहै. कि इसका यथार्थ कारण क्याहै ?

अल्पऋतु (Menstruation Exclia) शारीरिक दुर्बलताही इसका कारणहै । जिससे शरीर स्वस्थ रहे, प्रथम वही करनाचाहिये । यदि

---

* होमियोपैथिक औषधि चारप्रकारसे व्यवहार होतीहै । १अरक। (Uncearcd) २ बड़ीगोलियां (Pwvies) । ३ छोटीगोलियां (Giobgied) । ४ चौथेनौहर (Stitutation) बड़ेके लिये थोड़ासा अरक या गोली, बालकके लिये इससे आधीमात्रा, बच्चोंके लिये इससेभी आधीमात्रा. औषधिकी अवस्थाको विचारकर दें । १०) दश रुपयेमेंही सबपीड़ाओंकी औषधियोंका एकसंदूक मोल आजाताहै, औषधियों के व्यवहार करनेकी रीति संदूकके साथकी पुस्तकमें लिखीहोतीहै ।

*A general warm bath 96.should be given,and also some Purgative Medicines and Ipecacessanhen in small diseases,so as to Produce nausea. The injection assofactida and opium in the rectum often produces an almost Magical releaf. Elements of [illegible] sciences. (See Dr. Tilt on female Deseases)

अल्प और जलकी समान ऋतु, पीठके दण्डेमें वेदना और शीतके साथहो, तो " पलसिटिला" व्यवहार करनेसे आराम हो सकताहै। यदि मस्तकमें वेदना और प्रदरमें कुछ शीत हो, तो " सिपिया " का व्यवहार करना कर्त्तव्यहै।

ऋतुका अनियम (Irregular Mensuration). कभी महीनेमें दो तीनवार ऋतु होतीहै, और कभी दो तीन महीनेमें एक वारभी नहीं होती। शरीरकी दुर्बलताही इसका कारणहै। इन्द्रियवृत्तिको अतिशय आश्रयदेना, वा एकवारही बंदकरदेना, ऋतुकालमें शीतलजल अतिशय व्यवहारकरना, रात्रिकालमें सरदी लगनेदेना, इत्यादि इसके विशेष कारणहैं। जिससे शरीर स्वस्थरहे, इसप्रकार कार्य करना चाहिये। तीनदिन " पलसिटिला " और तीनदिन " चाहना " इसीप्रकार व्यवहार करनेसे ऋतुका यह अनियम दूर होना संभवहै।

ऋतुकी अस्वाभाविकता (Bicarious Mansuration)।—कभी कभी ऋतु बंदहोकर अन्य किसी स्थानसे रक्त निर्गतहो, वा रक्तके बदले स्त्रीकी योनिसे अन्यप्रकारका पदार्थ निकले, रक्तवमन, नासिका कर्ण, स्तन, मुख, नखइत्यादि शरीरके अनेक स्थानोंमें रक्तपात और श्वेतप्रदर इत्यादि भी होतारहताहो, इसको देखकर डरनेकी आवश्यकता नहींहै। जिससे स्वास्थ्य अच्छाहो. वही करनाकर्त्तव्यहै, और नियमित प्रकार सहवासभी प्रयोजनीयहै। ऋतुके नियमित आरंभ होनेसे यह सब आपही जाता रहेगा। तो भी नितान्त पीड़ाकी अधिकता होनेसे नीचे लिखे अनुसार औषधिका व्यवहार करना आवश्यकहै।

यदि क्लेशदायक खांसी, छातीमें वेदना, और उसके संग मुखके द्वारा रुधिर निकले, तो " ब्राइउनिया " का व्यवहार करे। यदि शरीरझनझन करे और रक्त वमनहो तो " इपिक्यक " का व्यवहार करे, छातीमें वेदना हो, मदा नासिका और कर्णसे रक्तपात हो, तो " पलसिटिला " " हामिमालिस " रक्तपातकी अच्छी ओषधी है। यह प्रदरको भी विशेष उपकारका बाधक * (Dysmenarrhaea) ।—ज्ञात होताहै कि, यह पीडा देशमें अनेकोंके है। इसकी यंत्रणासे मरजाना स्वीकारहै, संतानके न होनेसे मनमनमें दिनरात रोनाभी स्वीकारहै, परन्तु किसीसे इसपीडाका हाल नहीं कहतीं। ऋतुकालमें अत्यन्त अल्प वा अधिक रक्त पातके संग गर्भस्थलीमें गर्भवेदनाकी समान वेदना, पृष्ठ, पार्श्व, और तलपटमें भयानक वेदना, माथेका दुखना अत्यन्त वेगसे स्वांसका आना जाना इत्यादि असह्य यंत्रणा इस पीडाके वश होती रहतीहै। यह वेदना कभी कभी पांच सात ५। ७ घंटे वा पांच सात दिन तक क्रमानुसार रहतीहै, कभी कुछेक जमाहुवा रक्त निकलजानेपर वेदना कम। होजातीहै। कभी कभी स्तनमें भयानक वेदना होतीहै। जिन स्त्रियोंको बाधक पीडा होतीहै, उनसबको प्रायः पेटकी पीड़ा होतीहै × बाधक पीड़ा होनेसे संतान होनेकी संभावना नहीं रह है।

* Zbar's Forty Years

common Disease of women by E- H. Rudduck M- S.

× [illegible] मुख सूनना, वा अंडस्थलीका पीडित होना इसपीडाके तो सहवास इसपीडाका उपकार करसकता ह।

गर्भ स्थलीके मुखमें सूजन होनेसे और अंडस्थलीमें किसी प्रकारकी पीड़ा होनेसे यह पीड़ा उत्पन्न होतीहै । किस कारण गर्भ स्थलीके मुखपर सूजन और अंडस्थली पीडित होतीहै ? यह पीछे कहेंगे। यह पीड़ा होनेपर सहवास एकबारही बंदकरके ❀ जिससे शरीर स्वस्थावस्थामें रहे, वही करना चाहिये। प्रतिदिन प्रातःस्नान, उचित आहार, और अल्पपरिश्रम करनेका विशेष प्रयोजनहै । वेदनाके समय तलपेटमें गरमजल पूर्ण बोतल वा गरमजलमें भिजोकर फ्लानेलका ताप देनेसे वेदना कम होसकतीहै ।

ऋतुकालके दशदिन पहलेसे यदि " सिलिसिया " का व्यवहार कियाजाय तो विशेषउपकार होसकताहै । यदि गर्भ वेदनाके समानवेदना ज्ञात हो, यदि जमाहुवा रक्त निकलता हो तो " ब्रायोनिया " उपकारीहै। यदि तलपटमें भयानक वेदना, मूत्रकी थैलीमें, व उदरमें अतिशयवेदना पसीना, चपचप करके रक्त पातहो तो " सिकल " इस्तेमाल करनेसे विशेष उपकार होसकताहै । रोगीकी अवस्था देखकर औषधीकी व्यवस्था करनी चाहिये ।

पर फिर दूरकरना कठिनहै । रक्तस्राव (Menorrbiga)—हमा
देशमें स्त्रियोंको यह भयानक पीडा भी अकसर होजातीहै, इस
पीडासे ऋतुके पहलेसे पीछे तक भयानक रक्तस्राव होता रहताहै
यही क्या, वरनमहीनेमें इसीप्रकार रक्तपात दो तीनवार होताहै।*
जिसके संतान हुई है, उसके औरभी भयानकप्रकारसे रक्तपात होताहै,
यही नहीं. वरन रक्तस्रावके कारण दुर्बल होकर रोगी स्त्री मूर्छित
होजातीहै।प्रथम इस पीडाकी लापरवाही करनेसे पीछे यंत्रणा भोगक
रनी पडतीहै । बहुतोंको विश्वासहै कि, जिसका जितना रक्त ऋतुके
समयमें गिरे. उसका स्वास्थ्य उतनाही अच्छाहै । यह सं
भूलहै । स्त्रियोंका ऋतुकालमें कितना रक्तपात होना स्वाभावि
इसका स्थिर करना दुःसाध्यहै । शरीर देखकर सबका रक्त
होता है । जब ऋतुकालमें रक्तपातके कारण दुर्बलता बोध
उसी समय जानना चाहिये कि तुमको पीडा हुईहै । तभी
शरीरका यत्न न करनेसे फिर यह पीडा इसप्रकारका भयानक आक
धारण करतीहै कि, जीवनमें संशय होजाताहै । यह पीड़ा अने
आकार और अनेक भावसे उत्पन्न होसकती है । यह पी
अनेक कारणोंके वश होती है । सहवासकी अधिकताभी इसक
एक प्रधान कारण है । ऋतुकालमें शीतल जलका लगनेदेना
रात्रिमें जागना, शरीरपर अत्याचार करना, इसप्रकारके बहु

रक्त दोप्रकारसे पात होसकताहै, एक साधारण रक्त स्त्रीकी योनिसे गिरत
एक ऋतुका रक्त । जो रक्त वस्त्रमें लगकर वस्त्रको सुर्ख करदे और
,, वही शरीरका साधारण रक्तहै ।

* See. Dr Beart,

रणोंसे यह पीडा उत्पन्नहोतीहै। यह पीड़ा होनेपर प्रतिदिन तःस्नान, लघुद्रव्य आहार, सहवास एकबारही बंदकरना, और छ कुछ परिश्रम करनेका प्रयोजनहै। जिससमय रक्तपात ताहो, तो भय न करके स्थिर होकर शयन कियेरहना चाहिये। नीको योनिपर बरफ रखनेसे उपस्थित रक्तपात बंद होसकताहै। सके उपरान्त नीचे लिखीहुई अवस्थानुसार औषधिका व्यवहार करनेसे पीडा आरोग्य होसकतीहै।

यदि हठात् कोई भारी वस्तु उठानेके कारण, परिश्रमके कारण, या गिरनेके कारण रक्तपात होतारहे, उसको "अणिका" कहतेहैं। बहुत लालरक्तपात होता हो, नेत्रोंमें कम दीखता हो, पिसावके द्वारपर जलन होती हो इसको "स्याविना"-कहतेहैं काले-वर्णका जमा रक्तपात होता हो, तो इसे "क्रोकास' कहतेहं यदि शरीर झनझन करे. और भयानक रक्तस्राव हो, तो इसको "इपिकाक" कहतेहैं। यदि ऋतुकालमें अधिक रक्तपात होकर रोगीको प्रदर हो, तो इसको "क्याल्केरिया" कहतेहैं।

अष्टम परिच्छेद।

साधारण-व्याधि।

प्रदर ([illegible]):—यह पीडा स्त्रियोंको सब समयमें हो हो सकतीहै। तीन चार वर्षकी अवस्थावाली बालिकाको भी यह पीडा होते देखा जाताहै, और साठवर्षकी अवस्थावाली बूढ़ीको भी होती है। तो भी स्त्रियोंको जितने दिनतक ऋतु होती रहतीहै, तब तक

इसपीडाका होना अधिक संभवहे । स्त्रीकी योनि और गर्भस्थलमें किसी प्रकारकी सूजन होनेसे इसस्थलमें जो अतिकोमलचर्म है (Mucaus Meimbranee) उसमें एकप्रकारका घाव होताहै, और इस घावसे एकप्रकारका तरल पदार्थ निकलता रहताहै । कभी २यह तरल पदार्थ हलदी वा सब्जवर्णका होताहै । कभी घन और कभी पतला होताहै, कभी कभी अत्यन्त मंद गंधयुक्त होता है । सदाही यह तरल पदार्थ इसीप्रकार निकलता रहताहै । प्रथम ही इससे शरीरकी किसीप्रकारकी हानि नहीं होती, फिर क जितनी पीडाकी वृद्धि होतीहै, उतना ही स्वास्थ्य नष्ट होता दुर्बलता बोधहोतीहै, अग्निमंद होतीहै, मस्तकका घूमना प्र होताहै, इस पीडाको स्त्रियें प्रथम कुछ न समझकर पीछे इ कष्ट पातीहैं । ज्ञात होताहै कि, इसदेशकी सौ स्त्रियोंमें स स्त्रियोंको यह पीडाहै ।

ऋतुकालमें अत्यन्त शीतल जलका व्यवहार, आहारका अ यम, अत्यन्त अधिक सहवास, सहवासके पीछे जलका व्यवहार करना, स्त्री योनिको सदा विना साफ किये रखना, प्रस्रावके द्वा और प्रस्रावके यंत्रमें किसीप्रकारकी पीडा इत्यादि अनेक कारणों यह रोग उत्पन्न होताहै । प्रथम यह पीडा होनेपर ही निर्म वायुसेवन सहवासकी अतिअधिकताका त्याग, (एकवारही बं करना भी उचित नहीं है) जिससे इन्द्रिय उत्तेजित हो सके इसप्रका दूर रहना, नित्य प्रातःस्नान करना, योनिको भलीप्रकार मनकार्योंके करनेका प्रयोजनहे । योनिको साफ न रख-

में इस पीड़ाका होना अतिशय संभवहै, और फिर इसका दूर करना अत्यन्त कठिनहै। ❀

प्रथम "पलसिटिला" का व्यवहार करनेसे प्रदर आरोग्य होताहै। जिसको ऋतु नहीं होती, ऐसी बालिकाके प्रदरकोभी "पलसिटिला" अच्छी औषधिहै। यदि कुछ कालोपरान्त ऋतु अतिशय स्राव हो, यह स्राव हरिद्रा वा सब्जवर्ण युक्त हो, और योनिदेशमें एकप्रकार शीतका बोधकरे, तो "सिपिया" का व्यवहार करना उचितहै, बहुत दिनोंके पुराने लड़कीके प्रदरके लिये "क्यालकेरिया" का व्यवहार करना चाहिये। जिसको बहुत जल्दी जल्दी ऋतु हो, दूधकी समान स्राव हो, उसकोभी "क्यालकेरिया" अच्छीहै। "बायना" और "सालफर" भी इसकी उत्तम औषधिहै।

मूर्छा (Hysteria) :—यह पीड़ा इसदेशमें पहले किसीको नहीं थी। इससमय ऐसा स्थान कोई देखनेमें नहीं आता, जिसमें यह न हो यहां की स्त्रियोंका कार्य नहीं, परिश्रम नहीं, केवल नाटक और उपन्यास का पढ़नाहै, इन्हीं सब कारणोंसे उनका मन सदा उत्तेजित और अस्थिरहै। इसप्रकार मानसिक अवस्थाके ऊपर यदि [illegible] अधिक [illegible] हो, या [illegible] बंद रहे, वा [illegible] विचलित [illegible] और उत्तेजित हो. तो यह पीड़ा उत्पन्न होती है। [illegible] इस पीड़ाके संग [illegible] संबंध निश्चय

[illegible]

ही रहताहै। कामेन्द्रियमें किसीप्रकारकी पीड़ा न होनेसे प्रायः यह पीडा नहीं होती। यह पीडा मनुष्योंको अनेकप्रकारसे होतीहै। किसी किसीकी छातीके भीतर एक गोलाकार पदार्थ ऊपरको उठना चाहताहै, और उसी यंत्रणासे रोगी मूर्छित होकर गिरजाताहै। किसी किसीका दम बंद होनेकी समान होताहै। किसीकिसीके ठीक उन्मत्तत.के सब चिह्न दीखने लगतेहैं (इस पीडासे उन्मत्त होनेकी अत्यन्त संभावनाहै)*यह पीडा जिसको होतीहै, उसको इतना कष्ट हो. वा न हो, आत्मीय बंधु बांधवोंको अत्यन्त कष्ट प्र होताहै। जिस समय मूर्च्छा होकर हाथ पांव छूट जातेहैं, तिससम नेत्रोंमें केवल जलका छींटा देनाही औषधिहै। इस पीडाके होने सदा किसी न किसीकार्यमें लगे रहनेका विशेष प्रयोजनहै। जिस मन सदा स्वस्थावस्था और आमोदमें रहे, उस कार्यके करनेक प्रयोजनहै। प्रातःस्नानभी सदा ठंडे पानीसे करना चाहिये। जिसरे इन्द्रिय उत्तेजित हो. ऐसा द्रव्यखाना, ऐसी पुस्तकका पढ़ना वा ऐ से कार्यका करना किसीप्रकार कर्त्तव्य नहींहै। लघुआहार करना विशेष कर्त्तव्यहै। इसपीडाके होनेपर सदाही शरीर और मनकी ओर दृष्टि रखनी होतीहै। ×यदि सहवास संपूर्ण बंद हो,तो बीचबी चमें सहवास होनेका प्रयोजनहै इसपीडाका केवल औषधि कुछ नहीं करसकती, ऊपर जो जो लिखागयाहै, उन सबविषयोंके ऊपर दृष्टि रखकर फिर औषधिसेवन करनेसे उपकार होसकताहै। प्रथम ऋतुसंबंधी अन्य अन्य जो पीडा होतीहैं, उनका आरोग्य करनाकर्त्तव्यहै इन सब पीडाओंके आरोग्य होनेपर

* Dr. Herbershon on Hysteria
× Elements of Social Science

और शरीर व मनके स्वस्थावस्थामें रहनेसे यह पीडा स्वयं ही दूर होजायगी। अनेकोंके संतानादि होनेपर यह पीडा आरोग्य होतीहै छूटतीहै इसका कारण यहहै कि, उससमय मन एकही विषय पर स्थिर होताहै, इसलिये यह पीडाभी दूर होतीहै। ※

दुर्बलता (Clorosis)।—इस पीडाका ऋतुके उपरान्त सहवास बंद रहनेहीसे अधिक होना संभवहै शरीरके सब अंगोको नियमानुसार चलानेसे, आहारादि नियमित करनेसे और स्वास्थ्यकी ओर दृष्टि रखनेसे यह पीडा कभी नहीं होती। यदि होतो औषधि व्यवहार न करके जिससे शरीरमें बल हो और शरीर स्वस्थ रहे, ऐसा आहार और इसी प्रकारका कार्य करना चाहिये। यदि यह सब विषय छिपाकर न रक्खेजाँय, तो एक आधी पीडा और नहीं होसकती। पीडा होनेपर प्रथम स्वयं यत्न करके उसके दूर करनेकी चेष्टा करनी चाहिये, × उससेभी यदि संब न जाय, तो तिससमय विलम्ब न करके डाक्टरसे परामर्श करना चाहिये।

※ See Dr. Herbershon on Hysteria
× See Elements of Social Science

प्रसूति। *

प्रथमपरिच्छेद।

गर्भप्रकरण।

संतान होनेसे सबको ही बड़ा आनंद होताहे परन्तु उस संतानका जन्मदान यह कितना भारी कार्यहे इसको एक वार विचारकर देखना चाहिये पीड़ित और मूर्ख संतान जगतमें लाकर उससे जगत् और समाजको पीड़ित करना यदि महापाप नहींहैं, तो पाप कहना ओर कुछ भी नहींहैं।

ऋतु होनेसेही स्त्री संतानधारण करनेमें समर्थ होतीहै। किन्तु जिसका शरीर अन्य एक जीव धारण करनेमें और उसको आहार देनेमें समर्थ नहींहे उसके संतानका होना कुछभी कर्त्तव्य नहीं है। इसलिये स्त्री की अवस्था कमसे कम पचीस अथवा छब्बीस वर्षकी न होनेसे और शरीरका स्वास्थ्य अच्छा न रहनेसे संतानोत्पादन करना किसीप्रकार उचित नहीं है। इस स्थलमें भी एक वार कह देतेहैं कि, प्रतिवर्ष संतानका होनाभी अतिशय अन्यायहे एक संतानका संपूर्णपालन न होतेहोते और एक आहारका संस्थान करना मनुष्यके शरीरमें संभव नहींहे। कमसे कम पांच वर्ष

---

* प्रथमवीर्यके मिलनेसे बालकके जन्म पर्यन्त दश महीने स्त्रीकी जो अवस्था रहतीहै, ऐसी अवस्थावाली स्त्रीको हम प्रसूति कहतेहैं।

किसीको भी दो संतान उत्पन्न करना कर्त्तव्य नहीं है । *इसप्रकार संतानका जन्म होनेसे एक जीवनमें आठ (८) स्वस्थशरीर और सुंदरसंतान उत्पन्न होसकतीहैं । जिसकी अवस्था अच्छी नहीं है, उसको संतान उत्पन्न करना महापाप है । बहुतसे कहा करतेहैं कि, " यह सब ईश्वरके हाथहै " ईश्वरके कुछ भी हाथ नहीं है, उसने तुमको बुद्धिप्रदान की है, विवेचना दी है,तुम्हें विचारकर अपनाकार्य करना चाहिये । तुम पेड परसे गिर पडो और हाथ पाँव टूटजावें, तो देखतेहैं, कि तुम कहोगे " यह सब ईश्वरके हाथ " है ।

किसप्रकार मनुष्यका जन्म होताहै वही जन्मप्रकरणमें दिखाया गयाहै इसके उपरान्त जन्मसे गर्भस्थलीमें संतान किसप्रकार बढतीहै वही इससमय लिखते हैं । संतानके जन्मके प्रथम दिनसे ठीक दश महीने दशदिन गर्भका समयहै । इस अवसरमें किस समय संतान किस अवस्थाको प्राप्त होतीहै, वह हम विख्यात फरासीसी डाक्टर "नेग्रियर " साहबके ग्रंथसे उद्धृत करके लिखतेहैं । ×

"प्रथम जिसदिन स्त्रीके वीर्यमें पुरुषका वीर्य मिलताहै,उस दिनसे सात दिनतक गर्भस्थलीमें कुछहै,वा नहीं. जाना नहीं जाता । आठवें दिन गर्भस्थलीमें स्वच्छ एक प्रकारका पदार्थ देखा जाताहै । दशवें दिन धूसर वर्णकी समान वह अल्प स्वच्छ कुछेक दीखताहै । कोई

---

* इस कारणसे जिससे संतान उत्पन्न न हो. इसप्रकारका शब्द स Prevention Sexual intercourse मनुष्यके लिये विशेष प्रयोजनीय स्वस्वर है इससे

× See Midwifery Illustrated by J. G. Negrier M. D. translated by A Sydney Doane A. M. M. D.

आकृति उसकीहै वा नहीं, दिखाई नहीं देती।तेरहवें दिन एक पेशी-अंडेके समान पदार्थ देखनेसे पायाजाता है, इसके भीतर एक प्रकारका एक जलीय पदार्थ है और जलीय पदार्थके भीतर देखनेसे पाया जाता है कि, बिन्दुकी समान एक द्रव्य भासता है इक्कीसवें दिन इस बिन्दुका आकार प्राप्त होताहै * तीसवें दिन एक कीडेकी समान देखा जाताहै, विशेष करके देखनेसे अंग प्रत्यंगका दीखना भी पायाजाताहै । चालीसवें दिन बालकके आकारकी उपलब्धि होतीहै, अंग प्रत्यंग जो जमते हैं, सो जाने जा सकते हैं, दो महीनेमें बालकके सभी अंग उपस्थित होतेहैं । चक्षुके स्थानमें कालाबिन्दु उत्पन्न होताहै, यही नहीं. वरन नेत्रोंके पत्तोंके चिह्नोंकी भी उपलब्धि होतीहै, मस्तिष्क (दिमाग) का उत्पन्न होनाभी जानाजाताहै । तीन महीनेमें बालकके संपूर्ण अंग प्रत्यंग प्रस्तुत हो जातेहैं । चक्षु,कर्ण, नासिका दिखाई देतीहै, शरीरके भीतर भी अनेक इन्द्रियादि उत्पन्न होतीहैं । चौथे महीनेमें मस्तकसे लेकर अन्य अन्य सब अंग वृद्धिको प्राप्त होते रहतेहैं । पांचवें महीनेमें बालककी अतिशय वृद्धि लक्षित होतीहै । छठे महीनेमें बाल होतेहैं और पुरुष वा स्त्रीका अंग साफ दिखाई देने लगताहै । प्रायः एक महीनेमें बालक संपूर्णताको प्राप्त होताहै । इस समय जन्म लेनेसे भी बालक जीवित रह सकताहै । आठवें महीनेमें बालकके अंग प्रत्यंग और भी संपूर्णताको प्राप्त होतेहैं । नौ महीनेमें बालकके सब अंग प्रत्यंग संपूर्णताको प्राप्त होकर बालक

* भाविप्र दृष्टने कहाहै—इस समय इसका पिपीलिका (चींटी) की समान आकार होताहै ।

स्वाधीन भावसे अपने जीवनकी रक्षाकरनेमें सब प्रकारसे समर्थ होजाताहै। ”

नौ महीनेके उपरान्त संतानका होना संभवहै। इस समय संतान होनेसे किसीप्रकारकी हानि नहीं है।

किसप्रकार मनुष्य गर्भस्थलीमें वृद्धिको प्राप्त होताहै, वह अबभी संपूर्ण स्थिर नहीं हुआ, तोभी सब कहते हैं कि, पुरुषका वीर्य (Spermatazoa) स्त्रीके वीर्यसे (Cavun) संमिलित होनेपर माता उसी संमिलित वीर्यसे समुत्पन्न जीवको अपने रक्त द्वारा पोषण करतीहै। अतएव मनुष्यके शरीरमें जो कुछ है, वह माताके शरीर के रक्तसे उत्पन्नहै। इसलिये संतान और जननी की आकृतिमें प्रभेद होने परभी पदार्थका प्रभेद अति अल्पहै।

माताके शरीरसे बालकके शरीरमें रक्त जाकर किसप्रकार बालकको क्रमसे पुष्ट करताहै, वही इससमय दिखातेहैं। हम जो आहार करतेहैं, उससे जिसप्रकार रक्त बनकर शरीर पुष्ट होताहै, बालकमें: यह कभी नहीं होसकता। क्योंकि बालकके वह सब यंत्र बहुत पीछे संपूर्णताको प्राप्त होतेहैं। बालक हमारे मतसे मुहके द्वारा आहार करे. यह कभी संभव नहींहै। कभी जानते हैं कि, बालककी नाभिसे एकनाल बाहर निकलताहै, उस नालके द्वारा ही बालकके शरीरमें माता का रक्त जाताहै। अतएव रक्त साफ होनेके लिये जिन सब वायोंका प्रयोजनहै. बालक-

(यह अनुवाद अंग्रेजीसे किया गयाहै, लिख विद्वानोंसे यह हम कहते स्मरण रखो, इसे ऊपर लिखी पुस्तक पढ़नी चाहिये)

उनकी आवश्यकता नहीं है. क्योंकि बालक एकही बार रक्त पाताहै माताका रक्त बालकमें किसप्रकार जाताहै, वही इस समय दिखावेंगे । जो नाल बालककी नाभिसे- बाहर निकलताहै वह माताके गर्भमें स्थापित फूलके संग संयुक्तहै । यह फूल रक्त सोख कर नालके द्वारा बालकके शरीरमें उसको प्रदान करताहै । माताके आहार विहार कार्यादिकके ऊपर जो बालकका जीवन संपूर्ण निर्भर करताहै. उसके ही दिखानेके लिये यह सब लिखागयाहै । *

द्वितीय-परिच्छेद ।

गर्भावस्था ।

इससमय गर्भावस्थामें प्रसूतिको क्या करनाकर्त्तव्यहै, वही दिखाया जायगा । किन्तु गर्भहै वा नहीं. यह प्रथम ही जानना चाहिये । इसलिये गर्भके क्या लक्षणहैं, वही पहले दिखातेहैं ।

गर्भलक्षणः—ऋतुका बंद होना गर्भका एक लक्षणहै । परन्तु अत्यन्त शीतलता वा जल लगनेसे भी ऋतु बंद होसकतीहै । इसके अतिरिक्त और भी अनेक कारणोंसे ऋतु बंद होसकतीहै । देखागयाहै कि, बहुत स्त्रियोंको गर्भावस्थामें भी ऋतु हुई है । × प्रायः

---

* जिसको यह सब विषय विशेष प्रकारसे जाननेकी इच्छाहो, वह डाक्टर फारवेगुर की किमिडलनी देखे ।

× डाक्टर वदिटाक और हिएसने कहाहै कि, किसी२ स्त्रीको केवल गर्भ- ... ही ऋतु हुई है ।

साधारणही देखनेसे विदित होताहै कि, गर्भ होनेपर भी दो तीन महीनेतक ऋतु होती रहतीहै ।

तलपटकी आकृतिका वढना भी एक लक्षणहै । किन्तु यहभी जो समयकी पीड़ाके वश होतीहै. उसको अनेकचिकित्सक (डाक्टर) प्रमाण करगयेहैं । और तलपटकी आकृति वढनेपरभी तीनमहीनेमें कुछ भी नहीं वढती. फिर वढ सकतीहै ।

गर्भ होनेपर दो वा तीन महीनमें स्तन वढते हैं. और स्तनोंमें कुछ कुछ वेदना वोध होतीहै. स्तनोंका घेरा वडा और काला होताहै दोनों स्तनोंके चारों ओर जो दागहैं, वह वडे और गाढे रंगको प्राप्त होते हैं, परन्तु यह चिह्न गर्भस्थलीकी पीडा होनेपरभी होतेहैं । स्तनमें दूधका होनाभी निःसंदेह गर्भका एक चिह्न है. परन्तु अनेक वूढ़ी और वालिकाके स्तनोंमें भी दूध देखाजाताहै ।

प्रातःकालके समय शरीरका झनझन करना वा वमन करना भी गर्भका एक लक्षणहै । यह शरीरका झनझन करना जो गर्भ प्रातसमयही हो. इसप्रकार नहीं है, वरन अन्य समयमें भी होताहै । किसी किसीके यही शरीरका झनझन करना, छः सप्ताहसे तीन महीने तक होताहै । और नो, दश महीनेके समय भी होताहै । *

जव निश्चयज्ञात होजाय कि, गर्भ रहगयाहै, तो तुम्हारे शरीर और मनके स्वास्थ्यके ऊपर जो अन्य एक जीवन निर्भर करताहै, उसको एक मुहूर्तके लिये भी भूलना उचित नहीं है।पहले स्वास्थ्य-

* Gazeau

मनको किसी प्रकार उत्तेजित न होनेदे. बहुत सवेरे शयनसे उठे. और रात्रिमें अधिक जागना भी नहीं चाहिये । शरीर झनझन करनेपर बरफ पीनेसे शरीरका झनझन करना कम होता किन्तु गर्भकी अवस्थामें अधिक बरफका पीना किसी मतसेभी कर्त्तव्य नहीं है; क्योंकि अधिक बरफके पीनेसे गर्भस्राव होनेकी संभावनाहै

अग्निमान्द्य (Appetite) :—जिस कारण गर्भ होनेपर वमन होती है, उसकारण अग्निमान्द्य—आहारमें घृणा, और अरुचि इत्यादिसे होती है । गर्भहोनेपर अनेक प्रकारके द्रव्य आहार करनेकी इच्छा उत्पन्न होतीहै. जो सरलतापूर्वक न पचे, ऐसा द्रव्य किसी प्रकारभी आहार करना उचित नहीं है. आहारके लिये जो इच्छा हो. उसका परितृप्ति रखना भी कर्त्तव्य नहीं है । आहारके विषयमें अत्यन्त सावधान होकर चलनेसे अग्निमान्द्य इत्यादि नहीं होती । गर्भकी अवस्थामें किसी प्रकार औषधिके व्यवहार करनेकी किसीको परामर्श देनेका हमारा साहस नहींहै ।

कोष्ठ बद्ध (Constipation) :—गर्भकालके निकटही यह पीड़ा होतीहै । आहारका अनियमही इसका प्रधान कारणहै । बवासीरभी समय समयपर होतीहै । स्वास्थ्यकी ओर दृष्टिरखनेसे यह पीड़ा नहीं होती. और यदि हुईभी तो प्रबल नहीं होसकेगी तोभी ... तब किसी चिकित्सकको बुलानाही कर्त्तव्यहै ।

... (Diarrhea):—गर्भकी अवस्थामें पेटकी पीडा ... तिरस्कारका विषय नहींहै । पेटकी पीडा होने

यहां आहारपर विशेष दृष्टि रखना कर्त्तव्यहै। जिस आहारसे पेटकी पीडा होनेकी बिन्दुमात्रभी संभावना है, वह किसी प्रकारभी भक्षण नहीं करना चाहिये। और कुछ आहार न करके उत्तम मरुवेके चावलका अन्न और मछलीके सोरुवेका आहार करना उचितहै।

दन्तवेदना (Toothach) :—गर्भ होनेपर बहुतोंको यह पीडा होतीहै। गर्भके पहले महीनेसे पांचमहीनेतक यह रहतीहै। सदा दांतोंको साफ रखनाही इसकी ओषधिहै।

खांसी (Cough) :—गर्भहोनेपर खांसीभी होती है। जब यह खांसीहो, तब जरासी मिसरी वा कंद मुखमें रखनेसे खांसी भी कम होतीहै।

निश्वाससे क्लेशबोध (Dyspnaea) :—गर्भके आठ नौ महीनेके गर्भकालमें इस पीडासे अनेकोंको अत्यन्त कष्ट भोगना होता है। ऐसा होनेसे विश्रामकरना अति आवश्यक है। आहारादिके ऊपरभी दृष्टिरखनेका अत्यन्त प्रयोजन है। कमर कसकर कपडा पहरना किसी प्रकारभी उचित नहीं है।

गर्भस्राव।–गर्भहोनेपर अत्यन्तसावधान न रहनेसेही गर्भस्राव होनेकी संभावना है। गर्भमें स्थित बालकके न मरनेसे गर्भस्राव नहीं होता। मृत्यु होनेसेही तत्काल गर्भसे संतान निक्षिप्त होती है। यदि न हो तो चिकित्सकको बुलाना चाहिये गर्भके पहले महीनेसे सातमहीने तक गर्भपात होसकता है। जननीके लिये कितना शंका जनक और खिद नकुड है.

कहा नहीं जाता। गर्भस्रावका कारणः—पिताके दोषसेही अनेक समयमें गर्भस्राव होताहै पिताको किसी प्रकारकी कठिन पीडा होनेसे वह पीड़ा संतानमें जाकर संतानके जीवनका नाश करके गर्भस्राव प्रस्तुत कर सकतीहै, पिताकी अवस्था अल्प होनेसेभी गर्भस्राव होनेकी संभावना है। गर्भकी अवस्थामें अत्यन्त अधिक सहवास होनाभी गर्भस्रावहोनेका एक प्रधान कारणहै। माताके शरीरसे अस्वस्थताके कारण गर्भस्राव बहुधा होताहै। यदि शरीरपर अतिशय अत्याचार कियागया हो, अर्थात् रात्रिमें बहुत जागना, अतिशय आहारादि करना, अत्यन्त आमोद, अत्यन्त परिश्रम करना, अतिशय अग्निके निकट रहाजाय, तो गर्भस्रावका कारण होसक्ताहै। हठात् गिरजाना वा हठात् अतिशयभीत होना; या अतिशय आमोदित होना भी गर्भस्रावका कारणहै गर्भस्राव एकवार होनेपर बहुतवार होसक्ताहै इसलिये जिन सबकारणोंसे गर्भस्राव होताहै, उनको पहले ही दूर करना चाहिये। सदाही सावधान रहनेका प्रयोजनहै।

चतुर्थपरिच्छेद।

प्रसव।

क्रमसें दशमास पूर्णहोनेपर संतानके जन्म होनेका समय आताहै। तब इसके लिये तुमको प्रस्तुत होना होताहै। इससमय जो करनेका प्रयोजनहै, उसको हम सरलभाषामें संक्षेपसे लिखतेहैं।

सूतिकागृहः—सूतिकागृह एक प्रभेद गृह होना कर्त्तव्यहै। जैस तिसको इसके भीतर प्रवेशकरनेदेना युक्तिसंगत नहींहै; इसका कहनाही क्याहै ? घर बड़ा होना चाहिये। जिससे वायु अच्छी प्रकार चलसके, जिससे गृह सूखा हो, और जिससे गृहमें दुर्गन्ध न रहसके, ऐसे कार्यका करना कर्त्तव्यहै। सूतिकागृहमें अधिक शोर न होनेदेना किसी प्रकारभी युक्ति संगत नहीं है। प्रसूतिके लिये शय्या जितनी कोमल होसके, उतनाही अच्छाहै। वस्त्रादिकके सदाही साफरखनेका प्रयोजनहै।

प्रयोजनीय द्रव्यः—सूतिकागृहके प्रयोजनीय सब द्रव्योंका पहले ही स्थानमें रखना कर्त्तव्य है। गर्भवेदनाके उपस्थित होनेपर दौड़ धूप करना कितना विपदजनक कार्य है, सो कह नहीं सकते। इस लिये ही गर्भ होने पर प्रसव पर्यन्त सबको ही बालक और अपने आवश्यकीय द्रव्यादि प्रस्तुत करनेमें नियुक्त रहनेका विशेष प्रयोजनहै।

वेदनाः—गर्भकी वेदना होनेपरही धात्री (दाई) को बुलाना चाहिये। मूर्ख और अशिक्षिता दाईके हाथमें ऐसे समयमें जीवन का छोड़ना यह कितना भयानक कार्य है, यह क्या किसीको समझाकर कहना होगा? संतान प्रसवकी क्रियाके लिये पुनर्जन्म कहनेमें अत्युक्ति नहीं होती। स्त्री मात्रही को थोड़ा बहुत दाई होना चाहिये।*

---

१ अर्थात् [illegible] करना।

* डाक्टर यदुनाथ मुखोपाध्याय प्रणीत [illegible]

गर्भवेदनासे किसीकोभी क्लेश होनेकी बात नहींहै। हमको विश्वास है कि स्वाभाविक अवस्था रहनेसे और परमदयालु परमेश्वरके ऊपर निर्भर करके रहनेसे गर्भवेदना बहुत नहीं अल्प होती है। बहुधा देखाजाताहै कि, निर्धनके घर प्रसवका क्लेश थोड़ाही होताहै। जो गर्भकी अवस्थामें रीतिके अनुसार परिश्रम करसकें,आहारादि नियमानुसार करतीं रहें,और शरीरको स्वस्थ रखसकें,उनको गर्भवेदनाका क्लेश यदि होताभीहै, तो अत्यन्त थोड़ा होताहै। इसलिये गर्भहोनेपर डरनेकी आवश्यकता नहींहै। सावधानता और यत्न आवश्यकहै।

संतानका जन्मः—संतानहोनेपर संतान और उसकी माता दोनोंका यत्न समान करना होताहै। बालक उत्पन्न होतेही यदि रोवै तो और कोई भय नहीं है यदि न रोवे, तो नीचे लिखे कार्य करनेसे बालकके श्वासका आना जाना प्रारंभ होताहै. मुखके भीतर राळ रहनेके कारण बहुत समय तक बालक क्रंदन और निश्वास प्रश्वास नहीं छोड़सकता। इस कारण जिस समय बालकका जन्महो, तिसी समय उसके मुखके भीतर अंगुली डालकर राळको बाहर निकालना चाहिये। इसके मुखपर शीतलजलका छींटा देना कर्त्तव्यहै। इससे भी यदि बालकके श्वासका आनाजाना न हो, तो बालकको गरमजलसे स्नान करादेना उचितहै। निश्वास प्रश्वास न होनेपरभी हतश्वास नहीं होगा। आधे घंटे बादभी बालकके श्वासका आनाजाना देखागयाहै।

प्रसवके उपरान्त प्रसूतिको अतिशय शीत बोध होताहै। तत्काल उसको गरमवस्त्रसे ढककर रखनेका प्रयोजनहै। वायुसे

शरीरको बचाये न रखना किसी प्रकारसे कर्त्तव्य नहीं है । किसी प्रकारसे भी प्रसूतिको हिलने डुलने देना वा किसीकार्यको करनेदेना उचित नहीं है । प्रसवके उपरान्त तत्काल वस्त्रादि बदलकर साफ-वस्त्रादि पहराकर प्रसूतिको शयन कराये रखनेका विशेष प्रयोजनहै। + जिससमय माता विश्राम करे. तिससमय बालकको साफकरके स्नान कराकर माताकी गोदमें देना उचितहै । बालकका मुख देख कर माताका सब क्लेश दूर होता है । माताका स्नेह ऐसाही धनहै ।

बालकका स्तन पान करना आरंभ करनेसे उसका श्वास आने-जानेकी क्रिया तेज होतीहै । किन्तु यदि स्तनपिलानेसे माताको क्लेशहो, तो स्तन पीने देना उचित नहीं है । इससे रक्तस्राव होना अतिशय संभवहै । * संतान होनेपर बहुत स्त्रियें माताके देखनेको आतीहैं । बहुतसी आनकर माताके निकट को-

---

+ प्रसवकालमें बहुत शरीर एकबारही नरम होजाताहै, इसलिये प्रसूतिको गरम-ही रखनेका विशेष प्रयोजनहै । हमारे देशमें "ताप" देनेकी प्रथा प्रचलितहै । यदि नियमानुसार यह तापव्यवहार कियाजाय, तो प्रसूति शीघ्रही सबल होसकती । किन्तु अधिक तापका व्यवहार किसीसमयभी उचित नहीहै । विशेषकरके सूतिका-गृहमें धुआं होनेसे बालक और बालककी माता दोनोंकेही स्वास्थ्यको विशेष हानि होतीहै ।

* आवश्यकता न होनेसे बालकको और स्त्रीको स्तन देनेका कर्तव्य नहीहै । और माता यदि पीड़ितहो, तो किसीप्रकार भी उसके स्तनका दूध बा-लकको पानकराना उचित नहीं है । ऐसा होनेसे किसी स्वस्थ धायका दूध पिलाना चाहिये ।

गर्भवेदनासे किसीकोभी क्लेश होनेकी बात नहींहै। हमको विश्वास है कि स्वाभाविक अवस्था रहनेसे और परमदयालु परमेश्वरके ऊपर निर्भर करके रहनेसे गर्भवेदना बहुत नहीं अल्प होती है। बहुधा देखाजाताहै कि, निर्धनके घर प्रसवका क्लेश थोड़ाही होताहै। जो गर्भकी अवस्थामें रीतिके अनुसार परिश्रम करसकें,आहारादि नियमानुसार करतीं रहें,और शरीरको स्वस्थ रखसकें,उनको गर्भवेदनाका क्लेश यदि होताभीहै, तो अत्यन्त थोड़ा होताहै। इसलिये गर्भहोनेपर डरनेकी आवश्यकता नहींहै। सावधानता और यत्न आवश्यकहै।

संतानका जन्मः—संतानहोनेपर संतान और उसकी माता दोनोंका यत्न समान करना होताहै। बालक उत्पन्न होतेही यदि रोवै तो और कोई भय नहीं है यदि न रोवे, तो नीचे लिखे कार्य करनेसे बालकके श्वासका आना जाना प्रारंभ होताहै. मुखके भीतर राल रहनेके कारण बहुत समय तक बालक क्रंदन और निश्वास प्रश्वास नहीं छोड़सकता। इस कारण जिस समय बालकका जन्महो, तिसी समय उसके मुखके भीतर अंगुली डालकर रालको बाहर निकालना चाहिये। इसके मुखपर शीतलजलका छींटा देना कर्त्तव्यहै। इससे भी यदि बालकके श्वासका आनाजाना न हो, तो बालकको गरमजलसे स्नान करादेना उचितहै। निश्वास प्रश्वास न होनेपरभी हतश्वास नहीं होगा। आधे घंटे बादभी बालकके श्वासका आनाजाना देखागयाहै।

प्रसवके उपरान्त प्रसूतिको अतिशय शीत बोध होताहै। तत्काल उसको गरमवस्त्रसे ढककर रखनेका प्रयोजनहै। वायुमें

शरीरको वचाये न रखना किसी प्रकारसे कर्त्तव्य नहीं है। किसी प्रकारसे भी प्रसूतिको हिलने डुलने देना वा किसीकार्यको करनेदेना उचित नहीं है। प्रसवके उपरान्त तत्काल वस्त्रादि वदलकर साफ-वस्त्रादि पहराकर प्रसूतिको शयन कराये रखनेका विशेष प्रयोजनहै। + जिससमय माता विश्राम करे. तिससमय वालकको साफकरके स्नान कराकर माताकी गोदमें देना उचितहै। वालकका मुख देख कर माताका सब क्लेश दूर होता है। माताका स्नेह ऐसाही धनहै।

वालकका स्तन पान करना आरंभ करनेसे उसका श्वास आनेजानेकी क्रिया तेज होतीहै। किन्तु यदि स्तनपिलानेसे माताको क्लेशहो, तो स्तन पीने देना उचित नहीं है। इससे रक्तस्राव होना अतिशय संभवहै। * संतान होनेपर वहुत स्त्रियें माताके देखनेको आतीहैं। वहुतसी आनकर माताके निकट को-

---

+ रक्तपातके वश शरीर एकवारही नरम होजाताहै,इसलिये प्रसूतिको गरम-ही रखनेका विशेष प्रयोजनहै। हमारे देशमें "ताप" देनेकी पृथा प्रचलितहै। यदि नियमानुसार यह तापव्यवहार कियाजाय, तो प्रसूति शीघ्रही सबल होजायगी। किन्तु अधिक तापका व्यवहार किसीप्रकारभी उचित नहींहै। विशेषकरके सूतिका-गृहमें धुवां होनेसे वालक और वालककी माता दोनोंकेही स्वास्थ्यकी विशेषहानि होतीहै.।

* अत्यन्तवाधा न होनसे वालकको और किसीका स्तन पीनेदेना कर्त्तव्य नहींहै। और माता यदि पीडिताहो, तो किसीप्रकार भी उसके स्तनका दूध वा-लकको पानकराना उचित नहीं है। ऐसा [illegible] दूध पिलाना चाहिये।

ध्याजाय, तो यह वेदना होनेपरभी प्रबल नहीं होसकेगी । यदि धिकहो, तो एकएकबूँद " सिकेल " प्रतिघंटे सेवन करनेसे दा कम होतीहै ।

पिशावका बंद होना :—प्रसवके उपरान्त पिशाव अकसर दो-न दिनतक बंद रहताहै । यदि बंद हो, तो किसी अच्छे चिकि-त्सकको बुलाना चाहिये ।

गर्भस्थलीसे स्राव (lochia) :—प्रसवके उपरान्त गर्भस्थलीसे रलीयस्राव होतारहताहै । यह जननीके शरीरके लिये विशेषउपका-री और प्रयोजनीयहै । यदि यह सहसा बंद होजाय, तो विपदकी आशंका होतीहै । इसकारण बहुत शीघ्र किसी अच्छे चिकित्सकसे परामर्श करनी चाहिये ।

स्त्रीकी योनिमें वेदना:—प्रसवके उपरान्त इसवेदनाका न होनाही एक आश्चर्यकी बातहै । जब यह वेदना हो. तब कचे दो पैसेभर " क्लोराईड अफसोडियम " * एकपाव जलमें मिलाकर स्त्रीकी योनिको धोवै, और " आर्शेनिक " सेवन करनेसे बहुत उपकार होसकताहै ।

दुग्धोत्पत्तिजनितज्वर (Milk Fever) :—प्रसवके उपरान्त बालकके आहारार्थ माताके स्तनोंमें दुग्ध उत्पन्न होताहै । प्रथम एकप्रकारका घनापदार्थ स्तनोंसे बाहर निकलताहै, यह बालकके पक्षमें विरेचकका कार्य करताहै । बहुधा तीसरेदिन स्तनोंमें वास्तविक दूध आताहै, । तब स्तन वृद्धिको [illegible] तृष्णा

* Schoemaker's Solution.

और शीत बोध होताहै मस्तकमें वेदना होतीहै तिसके पीछे अत्यन्तपसीना निकलताहै, यह ज्वर दो तीनदिन तक रहताहै । स्तन समय समय पर किसीके इतने बढ़तेहैं कि, अत्यन्त वेदना बो होतीहै. यही नहीं वरन हाथके झुकातेही यंत्रणा बोध होतीहै बालकको स्तनका दूध पीनेदेनेसे यह क्रमानुसार आपही जा रहेगी।यदि स्तनमें अत्यन्त अधिकदूध आनकर जमता हो, त जिसप्रकार हो, उस दूधको गलादेना चाहिये । यदि जो ऊप लिखाहै, उसके करनेसे भी स्तनोंमें अत्यन्त अधिक दूध आता है तो "एकोनाइट" और "ब्राइउनिया" पर्य्यायके क्रमानुसा सेवन करनेसे उपकार होसकताहै ।

किसीसमय उस दूधकी अल्पताभी होतीहै । यदि ऐसाहो, तो बलकारक द्रव्यका आहार करना कर्त्तव्यहै । जितने दिन बालक स्तनपान करे तब तक बालकका जीवन माताके आहारके ऊपर निर्भर करताहै । माता जो द्रव्य भक्षण करतीहै, स्तनका दूध उसके अनुसार होताहै ।*

इससमयमें संतानकी पीडा माताके लिये होतीहै । अतएवमाताके स्वास्थ्यकी रक्षाकरनेसे बालकको और किसीप्रकारकी पीडा नहीं होती । बहुतसमय देखागयाहै कि, माताके औषधि सेवन करनेसे बालककी पीडा आरोग्य हुईहै ।

---

*-ज्ञात होताहै कि, इसविषयमें किसीको भी संदेह नहीं है । माता यदि "लहसन" आहार करे, तो स्तनके दूधसे लहसनकी गंध बाहर निकलतीहै । प्रत्यक्ष देखनेमें आयाहै ।

प्रथम परिच्छेद ।

शिशुपालन ।

बहुतशीघ्र प्रसूतिको बालकके लिये जो करनेकी आवश्यकताहै
पहलेही एक प्रकार लिखागयाहै । अब सूतिकावस्थामें क्या
ना चाहिये वही लिखते हैं ।

तापः—बालकके लिये तापभी एक अति आवश्यकीय पदार्थ है ।
के क्रमसे बालक दृढ़ताको प्राप्तहोगा, शरीरके रक्तकी चाल
होगी, और श्वास प्रश्वास अर्थात् श्वासका आना जाना
युक्त प्रकारसे होता रहेगा इस लिये प्रतिदिन संध्याकालमें सरसों
तेलसे जलतेहुए दीपकपर हाथ उत्तप्तकर बालकके शरीरके सब
नोंमें ताप देना कर्त्तव्यहै ।

स्नानः—बालकको नित्य स्नान करानाचाहिये । बालकका
जिससे साफ रहे, वही करना उचितहै । स्नान करानेके समय
लकको बहुतदेरतक जलमें रखना किसीप्रकारभी उचित नहीं
। स्नानके उपरान्त अच्छीप्रकारसे गात्रमलना उचितहै । शीत-
ल होनेपर कुछेक उष्ण (गरम) जलसे स्नान कराना कर्त्तव्यहै।
बालक दो अथवा तीन महीनेका हो, तो सरसोंका तेल शरी-
मलना अतिशय उपकारकहै ।

(काजल नेत्रोंको तेज और दृष्टिकी शक्तिको बढाने वाला है । इसलिये काज-
ल बालकके आंखमें लगाना अतिशय कर्त्तव्यहै)

आहारः—बालकका प्रधानआहार स्तनका दूधहै, जो पहलेही लिखचुकेहैं । स्तनका दूध न पीनेसे बालकका जीवितरहना एक प्रकार असंभवहै । किन्तु अत्यन्त स्तन पिलानेसे जननीका स्वास्थ्यभंग होसकताहै, यही नहीं. वरन बहुतसी उन्मत्त होजाती हैं । ॐ स्तनमें किसीप्रकारकी पीडा होनेपर बालकको स्तन नहीं पिलाना चाहिये । स्तनपिलानेका समय नियत करना कर्त्तव्यहै । इससे देखोगे कि बालक ठीक उसी समयमें जागेगा अतएव बालक और जननी दोनोंके विश्राममें विघ्न न होगा । बालकके रोते ही उसका स्तनदेना किसीप्रकार उचित नहींहै, इससे बालकको एकप्रकारका कुअभ्यास होजायगा. और एकबारका पिया दूध न पचते २और दूधके पीनेसे पेटमें जलन आरंभ होगी । रात्रिके समय निद्रावस्थामें कभी स्तन नहीं पिलाना चाहिये । ऐसी अवस्थामें स्तन पीकर बहुत बालक मरगयेहैं । × स्तन किसी समय वायुसे उन्मुक्त रखने उचित नहींहै, इससे स्तनमें फोडेके होनेकी अत्यन्त संभावनाहै ।

जब बालक तीन चार महीनेका होजाय, तो गौ वा गधीका दूधभी उसको पिलाया जासकताहै । गौके दधमें जरासा जल और जरासी चीनी (बूरा) मिलाकर सेवन करानाचाहिये । बालकको दूधके सिवाय शीघ्र और कुछभी आहार करनेदेना कर्त्तव्य नहीं है ।

---

* See Dr, Taylor Smith on Insanity.

× See Marriage and Parentage.

शरीरः—बालकका शरीर जो सदा अच्छीप्रकारसे ढककर रखनाहोताहै, इसका कहनाही क्याहै ? बालकका शरीर विना ढकेरखनेका कारण ही अकसर देखाजाताहै कि, बालकको सर्दीसे कष्ट प्राप्त होताहै। सूतिकागृहमें सरदी होनेसे बालकके लिये यह सहज पीड़ा नहीं है। इस कारण ढीले, पतले और साफ वस्त्रादिसे बालकको सदा ढककर रखना अतिशय कर्त्तव्यहै।

वायुः—बालक जिससे निर्मल और सुशीतल वायु सेवन कर सके, उसके करनेका प्रयोजनहै। बालक इसप्रकार वायुके पानेसे हाथ पांव हिलाकर खूब खेलेगा, इससे उसको परिश्रम होगा और परिश्रमसे उसका आहारीय द्रव्य शीघ्रही पचजायगा।

निद्राः—जन्मके उपरान्त पांच सात ५।७ सप्ताहतक बालकको केवल निद्रा ही आतीहै, केवल भूँख लगनेसे उसकी निद्रा भंग होतीहै, और आहार होनेपर फिर निद्रित होजाताहै; क्रमसे उसी भावके प्राप्तहोनेपर बालक केवल रात्रिको ही सोया करेगा; जब बालक जागताहै, ऐसी अवस्थामें किसीको किसी समयमें भी बालकके सम्मुख जाना उचित नहींहै, इससे बालकका भी मन हठात उत्तेजित होकर उसके स्वास्थ्यकी हानि होसकतीहै।

बालकको थपकोरकर सुलाना अत्यन्त अन्यायहै। इससे जो बालकको एक कुअभ्यास होगा, यही नहीं,वरन बालकके मस्तिष्क (दिमाग) में भी आघात लगसकता है।

दन्तः—बालकके दांत जमनेका समय बड़ाक्लेशका समयहै। इस समयमें माता अपने आहारकी ओर विशेष दृष्टि रक्खे; न ...

बालकको अतिशयकष्ट प्राप्त होगा। छः महीनेसे नौ महीनेके मध्यमें बालकके दांत निकलने आरंभ होते हैं । टीकाः—बालककी अवस्था ३ । ४ । महीनेंकी होनेपर ही जितनी शीघ्र हो बालकके टीका देना कर्तव्यहै। टीका देकर सावधान रखनेसे सामान्य कुछेक ज्वर होकर बालक फिर स्वस्थ होजायगा।

जो जो लिखागया, यह केवल इस गुरुतरविषयका संक्षेपसे उल्लेखमात्रहै बालकका पालन करनेमें माताका प्राण अपने आपही कोशिश करैगा। तौ भी मा यदि अपनी विचार शक्ति जराभी व्यवहारकरै तब वह और उसके प्राणोंकी समान सन्तान दोनों ही सुख और सुच्छन्दतासे रहसकेगीं।

द्वितीय परिच्छेद।

बालककी पीड़ा।

बालकको पीड़ा सदाही होती है; बालकके मनका भाव देखनेमें क्लेशहोनेके कारण बालकके पीड़ाकी चिकित्सामें इतना क्लेश विदित होताहै, माता जिसप्रकार अपनी संतानके मनका भाव जानसकतीहै; इस प्रकार और कोई भी नहीं जानसकता। इसलिये माता जैसी बालककी चिकित्सा करसकती है, ऐसी और कोई भी नहीं करसकता; नीचे संक्षेपसे बालकोंकी पीडा, और उनकी औष-धीकी व्यवस्था लिखी गईहै। हम आशा करते हैं कि, इस पुस्तकके पढ़नेसे अनेक माता, अनेक समयमें बालककी अनेक क्लेशसे रक्षा करसकेंगी। जो सब पीड़ाओंका वर्णन इस पुस्तकमें लिखागयाहै, इसके सिवाय अन्य पीड़ा होनेपर भी चिकित्सक को बुलाना चाहिये

क्योंकि इन सब पीडाओंकी चिकित्साके लिये बहुत पढा औ
बहुदर्शी चिकित्सकका होना प्रयोजनीयहै ।

नालका सूजनाः—नालकाटनेके समय असावधानताके कार
पीडाहोतीहै ताप देते देते आरोग्य होतीहै ।

नेत्रोंका सूजनाः—हठात् नेत्रोंमें प्रकाश लगनेसे वा नेत्रोंव
बिना साफ रखनेसे यह पीडा होतीहै । सदा नेत्रोंको साफ रख
से और बीचबीचमें "एकोनाइटका,, सेवन करनेसे यह आरो
होतीहै । यदि प्रकाशदेखते ही बालक रोता हो तो "बेलेडोना
इस्तेमालकरे ❀

रुदन चंचलता और अनिद्राः—अजीर्णताके वश वा दांत जम
के लिये अन्य कारणोंसे यह पीडा होतीहै । एकबूँद "कफिया
सेवन करनेसे यह आरोग्य होसकती है; यदि मस्तक गरम हो
"बेलेडोना" इस्तेमाल करे ।

नासिकाका बंद होनाः—शीतलवायु किसीप्रकार बालकके शरी
में लगनेसे यह पीडा होतीहै; इन सब विषयोंमें अत्यन्त सावध
रहनेका प्रयोजनहै । यदि नासिका शुष्क रहै तो "नक्स वामिक
यदि नासिकासे पानी गिरता हो तो "आर्सेनिक" का इस्
मालकरे । यदि यह पीडा स्थायी होजाय तो एक सप्ताह तक एक
बूंद "क्याल्केरिया" और फिर एक सप्ताह तक "माल्कर
का व्यवहार करना चाहिये ।

स्तनका सूजनाः—बालकका स्तन समय समय पर सूज जाता है; कोई २ मनमें विचारकरतेहैं कि, स्तनमें दूध होनेके कारण ही ऐसा होताहै । यह सम्पूर्ण भ्रम जरासा कपूर कड़ेके तेलमें मिलाकर स्तनमें लेपन करनेसे यह आरोग्य होसकती है ।

मुखमें स्फोटकाः— बालकके मुखमें समय समय पर फोड़ा निकलताहै । अजीर्णता, अपरिष्कारता, (बेसफाई) इत्यादि कारणोंसे यह होता है । सदा बालकका मुख अच्छी प्रकारसे धोना चाहिये । स्तन पीनेके उपरान्त प्रतिवार माताके स्तनोंका धोना भी आवश्यकहै । "बोरक्स" फोड़ेमें लगानेसे आराम होसकताहै । यदि बालक दूधडाले पतला मल त्याग करे, और यदि फोड़ेसे किसी-प्रकारका पदार्थ निकलताहो, तो"सालफिडारिकएसिड्" चार घंटेके अन्तर छः (६) "ग्लविउल" देनेसे आरोग्य होताहै । ❀

व्रणः—पूर्वोल्लिखित पीडाके संग इस पीडाका भेद स्थिर करना कठिन है। देखते देखते व्रण सब अंगोंमें फैल जाताहै।बालकको ज्वर आता रहता है, और क्रमसे ही बालक दुर्बल होजाता है।बिना साफ रहना, दूषित वायुका शरीरमें लगना, सीलनके, घरमें वास, और अजीर्णता इत्यादि कारणोंसे यह पीड़ा उत्पन्न होतीहै । पहले "सालफिडारिकए-सिड् " देना कर्त्तव्यहै । इसके पीछे "व्रमनि" का इस्तेमाल करे। जब इस औषधिके व्यवहारसे उपकार दिखाई दे, और दुर्बलता-

❀ ...लिये बहुत ही अच्छीहै । खानेमें मीठाहै । बालक इसको आनंद... ।

सिवाय कुछ भी उपसर्ग न रहै, तब दिनमें तीनवार "चाइना" नेसे दुर्बलता दूर होगी। इस पीडाके होनेपर बालकको भूँख गनेसे ही आहार देना चाहिये।

पेटकी वेदना (chalic):—बालककी इस पीडाके कारण माताको अत्यन्त कष्ट प्राप्त होताहै। माताके दोषसे ही यह पीड़ा उत्पन्न होती है। जो बालकके लिये कभी उपयुक्त नहीं है, वह ऐसा कोई द्रव्य खा लेती हैं, जिससे बालकको तत्क्षणात् अजीर्ण होकर उसी समय पेटमें जलन होने लगतीहै। "क्यामोमिला" बालकके पेटके जलनकी अच्छी औषधिहै। यदि पेटकी जलनके साथ वमन और पीडा हो, तो "कलोसिन्थ" का इस्तेमाल करना चाहिये।

कोष्टबद्ध (Constipatyahn):—बालकको यह पीडा अतिशय होती है। पानका डंखल गुह्य द्वारपर रखनेसे बालकको शीघ्रही दस्त होगा और इसीप्रकार तीनदिन करनेसे कोष्ठबद्ध पीडा आपही जाती रहेगी। यह सब पीडा माताके आहारके अनियमसे ही होती हैं।

पेटकी पीड़ा (Diarrhaula):—बालकको यह पीडा अतिशय होती रहती है। माताके आहारके दोषसे ही यह उत्पन्न होतीहै। इसपीडाके होनेपर कोई औषधि बालकको देनी उचित नहींहै। इससे उपकार न होकर अनुपकार होसकताहै। तो भी नितान्त जिस स्थलमें औषधिव्यवहार न करनेपर पीडा आरोग्य न हो, तो इसस्थलमें नीचे लिखीहुई सब औषधियोंका व्यवहार करना चाहिये। परन्तु पीडाकी अधिकता देखनेपर किसी अच्छे चिकि॰ को बुलाना ही उचितहै। यदि बालक अतिशय दुर्बलता अनु॰

करता हो और बालकको अजीर्ण हुआ ज्ञात हो, तो "चाइना" देना चाहिये । यदि मल रक्तवर्णका हो, तो "क्यामोमिला" देना अच्छाहै । यदि दांत निकलनेके समय हो, तो "क्यालूकेरिया" का देना उचित है ।

कृमिः—कृमिके कारण बालकको अनेक प्रकारकी पीड़ा होतीहै । कृमि होनेसे आहारपर विशेष दृष्टि रखनी चाहिये । प्रतिदिन एकबूँद "सिना" का सेवन करना ही कृमिकी बहुत अच्छी औषधिहै ।

पिशाबका बंदहोनाः—बालकको यह पीडा भी कभी कभी होतीहै । यदि जन्मके उपरान्त दो घंटेके मध्यमें पिशाब न हो,तो पिशाबके द्वारपर गरम जलमें भींगी कपड़ा रखनेसे पिशाब होगा । यदि दो घंटेमें न हो तो गरम जलमें कचा दूध मिलाकर पिचकारी लगानेसे पिशाब होसकताहै । इससे भी यदि न हो तो चिकित्सकको बुलाना चाहिये ।

ज्वरः—यदि बालकको सामान्य ज्वर हो तो "एकोनाइट" और ज्वरसे मग्न होनेपर "आर्शेनिक" का व्यवहार करनेसे ज्वर आरोग्य होसकताहै ।

बालकको और जो सब पीड़ा होतीहैं उनकी चिकित्सा अच्छे चिकित्सकके सिवाय और किसीको भी करने देना किसीप्रकार भी उचित नहीं है; क्योंकि इससे पीड़ा कम न होकर पीडाकी वृद्धि ...होहै; तुम यदि एकही पुस्तक पढकर सब पीडाओंकी चिकि- कर सको तो मनुष्योंका इतने कष्टसे पांच सात वर्ष परिश्रम करके

चिकित्सा शास्त्र सीखनेका क्या प्रयोजन है । चिकित्सा शास्त्रका सीखना सहज नहीं है बहुत परिश्रम और बहुत पढनेसे तब इसकी कुछेक शिक्षा होगी । अतएव कठिन पीडा देखनेपर जिससे यह शास्त्र अच्छी प्रकार पढा है उससे ही परामर्श करनी चाहिये । जिसके ऊपर जीवन निर्भर करताहै, किसीसे भी उसमें हस्तक्षेप कराना किसीप्रकार भी उचित नहीं है । तथापि इस विषयमें बहुत अनजान रहनेसे भी काम नहीं चलैगा; विशेष करके स्त्रीजातिका । उसको जितना चिकित्सा शास्त्र सीखनेका प्रयोजनहै, वही कुछेक इसपुस्तकमें मिलानेकी चेष्टा की है; स्वदेशीय रमणीगणोंके मध्यमें कुछेकभी यदि परिश्रम करके चिकित्साशास्त्रमें दक्षहोंगी, तो देशका बहुत कष्ट कम होगा, कुछेक भी स्त्रियोंके चिकित्सक होनेपर स्त्रीजातिका आधाक्लेश और दुर्दशा कम होजायगी ।

तृतीयपरिच्छेद ।

माता और संतान ।

हमारा वक्तव्य (कहना) प्रायः समाप्त होनेपर आगयाहै, और केवल एक दो बात कहकर इस पुस्तकको समाप्त करेंगे । "माँ" बडा मधुर शब्द है, संतान माँका प्राण धनहै, पुत्रशोककी समान शोक नहीं है, मातृहीन होनेकी अपेक्षा दुर्भाग्यभी नहीं है । इसप्रकार दो जनोंके मध्यमें जो कि, शारीरिक और मानसिक संबंध विद्यमान रहताहै, उसको प्रकाश करना बाहुल्य मात्रहै । पहले ही लिखागयाहै, और अब भी लिखतेहैं, कि माताका शरीर और मन उन्नत न होने-

पर सन्तानके उन्नतिकी आशा स्वप्नमात्रहे । यदि इस मनुष्यजातिको उन्नतिकी आखिरी सीमालेनेकी इच्छा हो, तो प्रथम स्त्रीजातिको उन्नत करना होगा । जिस प्रकार हो, उनका शरीर और मन स्वस्थ रखकर उनकी उन्नतिकी चेष्टा करनी होगी। स्वास्थ्य रक्षाके लिये जो जो करना आवश्यकहे, सो सो करना होगा । जिस वृत्तिके संग शरीरका स्वास्थ्य सम्पूर्ण मिला हुआ है, उसी वृत्तिके कार्यको छिपानेका विषय जानकर छिपा रखना कितना गर्हित (नीच) कार्यहे, वह इसपुस्तकमें यथासाध्य दिखायागयाहे । जिसप्रकार स्वास्थ्यकी रक्षा करनी होतीहे, वह भी हमने यथासाध्य इसपुस्तकमें लिखाहे । स्वामीके शरीरमें स्त्रीका शरीर सम्पूर्ण जडितहे एकजनेकी पीडासे दूसरेको पीडा होतीहे; और माताके शरीरके संग संतानका शरीर जडितहे, इस लिये इस पृथ्वीमें एक जनेका सुख स्वच्छन्दसे रहना और भी अनेक जनोंके ऊपर निर्भर करताहे। वह सब जिससमय मनुष्य जानेंगे, तो पृथ्वी भी स्वर्गके समान मालूम होगी। हे स्वदेशीय भगिनीगण ! तुम्हारे ऊपर इस गुरुतर कार्यका साधन बहुत निर्भर करताहे; तुम्हारे एकवार आंख खोलकर देखनेसे ही इसपृथ्वीसे रोग, शोक, ताप, यंत्रणा दूर होजायगी ।

चतुर्थपरिच्छेद ।

औषधि और उसका परिमाण ।

हम औषधीव्यवहार करनेके बहुत पक्षपाती नहीं हैं।शरीरकी किसीकोभी औषधीव्यवहार नहीं करनी चाहिये । स्वास्थ्यरक्षाके सब ··पालन करनेसे पीड़ा नहीं होगी, और यदि हुई भी तो अधिक

देन स्थायी नहीं होसकती। तो भी समय समयपर किसीकिसी पीड़ाकी औषधी सेवन न करनेसे काम नहीं चलता, इसीलिये हमने इनसब पीडाओंकी औषधी इसपुस्तकमें लिखीहै। यह औषधी होमियूपैथिकके मतसे लिखीगईहैं अब उन्हीं सब औषधियोंके परिमाणके सम्बन्धमें एक दो बात कहतेहैं। होमियूपैथिक औषधी "डाइलिउसन्" के अनुसार व्यवहारमें आतीहै। पीडानुसार औषधी "डाइलिउसन" का व्यवहार होतारहताहै, तीनसे छः पर्यन्त ही व्यवहार अच्छाहै। तो भी पीडा देखकर अधिकसंख्यक "डाइलिउसनेर" औषधीका व्यवहार करना चाहिये।

औषधीका परिमाणः—पहले यही लिखागयाहै, इससमय और भी स्पष्टरूपसे लिखाजाताहै। २ वर्षसे कम बालकोंके लिये प्रतिवार दो "ग्लबिउल" दोसे दशवर्षकी अवस्थावाले बालक बालिकाको ४ "ग्लबिउल" इससे अधिकअवस्थाका हो तो ६ "ग्लबिउल" बालकको अरक एकबूँद दश चमचे जलमें मिलाकर एक एक चमचा प्रतिवार देना चाहिये। बालक बालिकाको आधीबूँद। इससे ज्यादे अवस्थावालेको एक बूँद * यदि पीडा अधिक विदित हो तो औषधीका पचीस मिनटके अंदर व्यवहार करना चाहिये। यदि पीडा पुरानी हो, तो दो तीन घंटेके अन्दर।

औषधीका रक्षाः—होमियोपैथिक औषधी सावधानीसे न रखने पर नष्ट होजाती है, कर्पूर या किसी गंधद्रव्यके निकट किसी प्रकार ही रखनी उचित नहीं है। एक औषधी जिनपात्रमें डाली

* Dr. Verdi.
Theaz and practice by Mr. Mercy and Hunt.

जाय, वह पात्र जलसे भलीभांति न धोकर अन्य औषधी उसमें डालनी उचित नहीं हैं ।

साधारण औषधावली ।

जो सब होमियूपैथिक औषधियें इसपुस्तकमें लिखीगई है, और जो प्रायः व्यवहारमें अतीहैं, उनके नाम ।

एकोनाइट ।	बेलेडोना ।	ब्राइओनियया ।
आर्शेनिक ।	बोराक्स ।	क्यालकेरिया ।
आर्निका ।	ब्रमिन ।	क्याम्फर ।
क्यामोमिला ।	क्यानथारिस ।	चाइना ।
सिना ।	कफिया ।	कलोसिम्थ ।
डालकामारा ।	सिलिसिरा ।	होमामालिस ।
हियारसालफर ।	इपिकाक ।	नक्सवमिका ।
ओपियम् ।	कसफरस् ।	पलसिटिला ।
सबिना ।	सिकेल ।	सिपिया ।
	सालफर ।	

परिशिष्ट ।

साधारण व्याधि और उसकी चिकित्सा ।

परिशिष्टमें कुछेक साधारण पीड़ा और उनकी चिकित्सा लिखी जातीहै । नीचे लिखी हुई औषधियोंको स्त्रियें अवश्य जानरक्खें । इन औषधियोंकी खोजमें कहीं दूर न जाना पडेगा । यह घर घर पाई जातीहैं । इन औषधियोंके जानलेनेसे सर्व साधारणका

महान उपकार होसकताहै । न इन औषधियोंमें धनकी आवश्यकताहै, न परिश्रमकी अपेक्षाहै । इनके व्यवहारमें शंका किसी बातकी नहीं और उपकार विशेष है । सब समय चाहै किसी औषधीसे कभी उपकार न हो, तथापि (अनेक अवसरों में) लाभ पहुँच सकता है ।

१ जले हुए पर तत्काल चूना या काली रोशनाई लगादेनेसे जलन थम जाती है, छाला नहीं पडता ।

२ कोई स्थान कटजाय, या फटजाय, तो दूर्वा (घास) कुचलकर भरदेने या भीजा कपड़ा फैलाकर बांधनेसे आराम होजाताहै ।

३ ततैया वा शहदकी मक्खीने काटा होतो, सरसोंका तेल, मट्टीका तेल, वा भीजी हुई मट्टी, या अतिशीघ्र कनचिडेका रस मलनेसे आराम होता है ।

४ पेटमें दर्द होता हो, तो पेटपर तेलयुक्त जल मलनेसे, गरम पानीसे भरी हुई बोतलके धरनेसे, वा थोडासा काला नमक खानेसे आराम हो जाता है ।

५ हाथ पांवमें जलन होती हो, तो फुलेल पानीमें मिलाकर हाथ पांवमें मले वो आराम होगा ।

६ रुधिर बंद होनेसे तकलीफ होतीहो तो सरसोंके तेलमें कपूर मिलाकर उस स्थानमें लगावे तो पीडा दूर होगी ।

७ रगमें दर्द होताहो तो वहांपर अफीम लगानेसे आराम होगा ।

८ आखें दुखनेको आवें तो लाल [illegible] लगानेसे आराम होगा ।

९ कान पकताहो, तो गुलाब का अर्क: इतर गरम करके कानमें डाले तो कानको आराम होगा। कच्चे दूधको पानीमें मिलाय पिचकारी देनेसे भी आराम होता है।

१० आंगुल छाड़ा हो तो पानीमें कपड़ेकी पट्टी भिगो कर रखनेसे आराम होताहै। मेथीके पत्ते पीस कर लगानेसे भी आराम होताहै।

११ सुंयेपोंका[1] का कांटा लगे तो चूना लगानेसे आराम होता है। और मकड़ीके पाटनेपर घी और नमक मिलाय उस स्थानमें लगानेसे आराम होता है।

१२ यदि शिरमें दर्द होताहो तो कची हलदी और मक्खनको मिलाय या नारियलके कचे फूल पीसकर लगानेसे आराम होताहै। मचकनके फूलभी लगाये जातेहैं।

१३ खुजलीहो तो काले जीरेको भून दूधके मठेके साथ पिसकर खुजली पर लगावे, निश्चय आराम होगा।

१४ हाथ और मुँह फटे तो सरसोंका तेल लगाया जाय। इससे आराम न हो तो "पाउडर" का व्यवहार करे।

१५ यदि गुहेरी हो तो पानके डंठलोंमें चूना लगाकर उस स्थानको घिसे, तो गुहेरीको आराम होताहै।

१६ माथेमें जलन हो तो माथेमें गुलाबका अर्क पानके रस या स्त्रीके दूधमें मिलाय कर लगावे तो आराम होगा।

---

१ एकप्रकारका कीड़ा होताहै। उसके ऊपर कांटेकी समान बाल होतेहैं।

१७ बदहजमी हो तो अजवायन और काला नमक मिलाकर खानेसे आराम होताहै।

१८ सरदी होगई हो तो गरम चाह पीने और गोल मिर्चेको पीस गरम घीमें मिलाकर खानेसे आराम होताहै।

१९ गलेमें दर्द हो तो वहांपर चूनेका पानी गरम करके लगावे।

२० जो शरीरमें कहीं फुडिया हो तो उस स्थानमें जरासा चूना लगादे, आराम हो जायगा।

२१ फोडा हो तो उसकी दवा देना ठीक नहीं। बैठा देनेसे फोडा फिर उभर सकताहै। गरम घी, बेंगन पीस कर या कबूतरकी बीट लगादेनेसे फोडा शीघ्रही पकजाताहै, फिर अलसीकी पुलटिस या सूजीकी पुलटिस बांधनेसे रक्त और पीव बाहर निकल जायगी

२२ वमन होनेको हो तो पान, हरीतकी (हर्ड) या अजवायन खानेसे आरामहो जाताहै।

२३ जो मुखसे पानी गिरता हो तो नमक मिला हुआ पानी पीनेसे आराम होगा।

२४ यदि खट्टी डकारें आती हों, छातीमें कुछ दर्द हो तो प्रतिदिन थोडासा चूना खानेसे आराम होगा।

२५ पेटमें कृमि होगये हों तो अनन्नासके बीचके पत्तोंका रस मिश्री मिला कर खानेसे आराम होगा।

२६ आंव पेटमें हो जाने पर बेल भाडमें [illegible] नेसे आँव दूर होतीहै। जो पेटकी [illegible] भी यही